విశ్వ యోగము - 2

(నీ లోకి నీ అవలోకనం)

IVERSAL YOGA-2; INTROSPECTION)

(Look Into Thyself)

స్విభ్యోఽధికో యోగీ, జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః
ర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ, తస్మాద్ యోగీ భవార్జున
(భగవద్గీత - 6-46)

ోగి తపస్వుల కంటే గొప్పవాడు. జ్ఞానుల కంటే
ప్పవాడు. కర్మిష్ఠుల కంటే కూడా గొప్పవాడు.
ందువలన ఓ అర్జునా! నువ్వు యోగివి కమ్ము!"

రచయిత
పౌరాణికరత్న
మహాపురాణాంధ్రీకరణచణ
శ్రీ మట్టుపల్లి శివ సుబ్బారాయ గుప్త

రూ. 45-00

ర్వస్వామ్య సంకలితము.
్రథమ ముద్రణము
వనామ సంవత్సరము
994

UNIVERSAL YOGA-2; INTROSPECTION
(Look Into Thyself)

By
"Pouranika Ratna"
"Maha purna Andhrikaranachana"

Sree Mattupalli Siva Subbaraya Gupta

Kottapet, GUNTUR-522 001. ph. 23827.

పుస్తకములు దొరకు ప్రదేశములు

1. శివా యింజనీరింగ్ కంపెనీ
   స్టేషన్ రోడ్, గుంటూరు.
   ఫోన్ : 20827
2. విశ్వమందిరం
   కృష్ణనగర్, 3వ లైను
   గుంటూరు.

కృ తి స మ ర్ప ణ

శర్యగోత్రభవుడై; భక్తి ప్రపుల్లాత్ముడై
వార విచార ధీరమతివై, సౌజన్య పాథోధివై,
మాంకితశాంతపూర్ణహృదుడై చెన్నొందుధర్మాత్ముడన్
ఖ్యాతి గడించినావు జగతిన్ వాత్సల్యరమ్యాకృతీ!

అక్షరజ్ఞాన మెరుగని అర్భకుడను
విషయవాంఛా కరాగ్రస్థ విచలమతిని
నన్నొక "మనిషి"గా జేసినారు మీరు!
ఏ మొసంగినన్ తీర దీ ఋణము తండ్రి

కొత్తపేటను గ్రాలు "కోదండరామాల
యము" నీ ఉదారత నెరుక పరచు;
"కన్యకా భగవతీ పుణ్యమందిరము" నీ
భక్తి విష్ఠలు బట్టబయలు జేయు;
"గాడీయమఠము" నీ కారుణ్యమయ చారు
గాథావళిని ప్రతిధ్వనింపజెత్తు;
తత్త్వార్థపేటి "గీతామకరందమ్ము"
నీవలె నవ్వువెన్నెలలు విరియు

ఇంట నే మూల జూచిన నీవు నిలచి
నన్ను పిలచుచున్నట్లు కన్పట్టు చుందు;
పరమ పదమునుగై కొన్నవాడ వయ్యు
నడుగడుగున కన్పింతు వయ్య! తండ్రి!

ు యెడందకు నెడదగా మెలగుచున్న
అమ్మ 'లో మిమ్ము దర్శింతు నహరహమ్ము !
ు రపుడు నడచిన రహదారిలోనె
పిన కొలంది నడయాడుచుంటి నిపుడు !

వు కోరిన యంత నీ మాటగా "ఆంధ్ర
బ్రహ్మవైవర్తంబు" వ్రాసినాను;
వు బోధించిన "నిష్కామ యోగమ్ము"
"విశ్వయోగమ్ము"గా పేర్చినాను;
వు చూపిన త్రోవనే పట్టి ఆత్మ ద
ర్శించగా యాత్ర సాగించినాను.
వు దోగిన భక్తి నిర్ఝరిలో మున్గి
వరపునీతుడ నౌచు పరగినాను.

ఁతిదినము క్రమశిక్షణ రంగరించి,
గ్గబోసి, పెంచితివి మహోత్సుకతను;
మహాశీస్సు లందుకొంటిని మహాత్మ !
ను "నేను"గా తెలుసుకొన్నాను తండ్రి !

్వయోగీంద్రు హృదయాన వెలసినట్టి
వ్యజ్యోతి స్స్వరూప ! శాంతి ప్రభాస !
ృదయ ముపాంగగా సమర్పించుచుంటి
తిని గ్రహియించి ఆశీస్సు లీయవయ్య !!

— మట్టుపల్లి శివసుబ్బారాయ గుప్త



4. రచయిత తల్లితండ్రులు

ఓం శ్రీ సాయిరాం గురుదేవదత్త శుభమస్తు

దివ్యాశీస్సులు

యోగమనగా కలయిక. వ్యక్తిగత మనస్సు (Personal ,) విశ్వమనస్సు(Cosmic Mind)తో కలయికఏర్పడటమే నుసంధానం గావించటమే యోగము. అదియే జీవాత్మ త్మల సంయోగము. శాస్త్రజ్ఞులు మానవ జీవన పరిణామ గురించి చెప్తూ, మనిషిజీవనం ఏకకణ జీవినుండి ప్రారంభ మ్రక్రమంగా పరిణామంచెందుతూ, మనిషిగా రూపాంతరము ట్లు చెప్తున్నారు. మనిషితో శాస్త్రజ్ఞులు ఆగిపోయారు. మనిషి అతని జీవన పరిణామ మేమిటో వారు యోచించలేదు. నేలేదు. కానీ, మన సనాతన ఋషులు, యోగులు దానిని శోధించటమే గాక, సాధనలో, అనుభవములో మును తెలుసుకొని విశ్వశక్తితో సమైక్యము కావటమే మాన వితలక్ష్య మని చాటి చెప్పారు

మనిషి పరిపూర్ణ మానవునిగా రూపుదిద్దుకొని, దివ్యత్వము పయనించి, దివ్యభావనలతో సంచరించి, తన వ్యక్తిగత స్సు విశ్వమనస్సుతో అనుసంధానంచేసి, విశ్వశక్తితో సంయో చెందటమే మానవుని యొక్క జీవిత లక్ష్యము. అదియే యోగము! అదే శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునికి ఉపదేశించిన దివ్య ము! భగవద్గీతనంతనూ బోధించిన తరువాత శ్రీ కృష్ణుడు ని "యోగివికా అర్జునా!' అని ఆదేశించాడు అనగా భక్తి జ్ఞాన మార్గములైనా, మరి ఏ మార్గమైనా మానవుని చరమ ము యోగమే! ఈ గ్రంథము మానవుని యోగిగా మార్చ టలో సందేహము లేదు.

అందుకే మనకు అవతారపురుషులుగా, మహాత్ములుగా
ఋషులుగా, యోగులుగా కనిపిస్తున్నవారందరూ యోగమును
నిష్కామ కర్మ యోగముగా, 'విశ్వయోగము"గా, క్రియా
ముగా సాధనచేసి రూపుదిద్దుకున్నవారే! అనగా మహాత్ములుగా
పెందినవారే! వారిలో యోగు లున్నారు. యోగీశ్వరు
రు. యోగేశ్వరు లున్నారు. యోగేశ్వరేశ్వరు లున్నారు.
శ్వరుడుఅంటే యోగులలో ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరు డంటే
మునకే ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరేశ్వరు డంటే పరమాత్మయే!
చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తకు యోగమన్నకడు
యోగమన్న ప్రాణము. అతనికి ప్రాణముకన్నమిన్నయోగమే.
నే దానిని గురించి తపించాడు. తాపత్రయ పడ్డాడు. పరి
చాడు. పరుగులు తీసాడు. విశ్వయోగివద్దకు యోగమునకై
వచ్చి, అకాంక్షతో ఎంతోకాలం వేచిఉన్నాడు. చివరకు
ఫలించింది. సర్వవ్యాపకుడైన విశ్వాత్మకరుణాకటాక్షము న
మును అభ్యసించగలిగాడు. విజయము సాధించాడు. చక్క,
ఇకలేని నోరు మిక్కిలిచక్కగా పలుకుటయే గాక, ఉపన్యాస
ఈయగల సమర్ధత పొందినది. కొన్ని సంవత్సరములుగా
పెన్ను పట్టుకొనలేని చేయి, ఒక అక్షరమునుకూడా రాయలేని
350 పేజీల వ్రాతప్రతిని యోగగ్రంథముగా మలచి, సమాజ
ఏ అందియ్యగలిగింది ఈనాడు రెండవభాగముకూడా వెలువ
భవిష్యత్తులో ఇంకనూ తొమ్మిది భాగములు రానున్నవి.
ంతా విశ్వాత్మ కృప. విశ్వయోగ ఫలితము. అందుకనే తాను
నలాభమును అర్హతకలవారందరూపొందవలననెడిఅకాంక్షతో
యోగ రహస్యములను సమాజ శ్రేయస్సుకై, అరోగ్యవంత
శక్తివంతమైన మానవ శరీర నిర్మాణమునకై సమాజమునకు
రివాడు.

విశ్వయోగ ప్రథమభాగమునకు "నీలోకి నీపయనం" అని పేరు
ు విశ్వయోగ మంటే అసలు నీలోకినీపయనమే! ఆతరువాత
ంసిందినీలోకినీఅవలోకనంకాబట్టివిశ్వయోగమురెండవభాగమై
అవలోకనం వెలువడింది. తనయోగసాధనాకాలంలోపొందిన
సారాన్ని ఈగ్రంథంగామలచి చిరంజీవిశివసుబ్బరాయగుప్త
కి ఈనాడు అందిస్తున్నాడు. ఇట్లా ప్రతిసంవత్సరము యోగ
లో తానుపొందిన అనుభూతులను ఒక గ్రంథంగా, మొత్తం
గాలుగా 11సంవత్సరాలలో విశ్వయోగమును వెలువరించ
నను శివసుబ్బరాయగుప్త ఆశయము నెరవేరగలందులకు
ష్ప లిస్తున్నాను

ఈగ్రంథరచనతో చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త
రితార్థమైనది. పునీతమైనది. వానిజననీజనకులు ధన్యులైనారు.
బము దైవ కటాక్షమునకు పాత్రమైనది. యావత్తు వంశము
గంగానదియైనది. ఈవిశ్వయోగము రెండవభాగమైననీలోకినీ
కనమును తనపితరులైన మట్టుపల్లి జగన్నాథం గారికి
ముచేసి, పితృఋణమును, ఋషిఋణమును, దైవఋణమును
కొని ఋణవిముక్తుడై గురువు అనుగ్రహానికి, దైవానుగ్రహా
ాత్రుడై చిరంజీవియైనాడు మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయగుప్త.

వారు — విశ్వయోగి విశ్వంజీ

-94 — విశ్వమందిరం

ష్ణజన్మాష్టమి — గుంటూరు

విశ్వయోగాభినందనలు



G.V.S ప్రసాదరావు

యోగ సమాచార కేంద్రము

కొవ్వలి – 524 442

ప: గో: జిల్లా (A.P)

ఒక సాధకుడు తన సాధనను గూర్చి గ్రంథము వ్రాయుట
ఆ శాస్త్రానికి న్యాయము చేకూరుతుంది. మట్టుపల్లి శివ
ంయ గుప్తగారు కుండలినీ సాధనచేస్తూ, ఆ కుండలినీశక్తిని
, బ్రహ్మ విద్యనుగురించి వివరముగా గ్రంథమును రాసారు.
ండలినీ యోగశాస్త్రానికి ఎంతో న్యాయము చేకూర్చినది.
కే గ్రంథము వ్రాయుట చాలా అరుదు. ఇటువంటి వారిలో
 తత్త్వవేత్త, రచయిత అయినటువంటి జిడ్డు కృష్ణమూర్తి
పేర్కొనవచ్చు. ప్రస్తుతము కుండలినీ శాస్త్రానికి అథారటీ
పుస్తకము **The Serpent Power** ను రచించిన **Sir Wood Rofee** సాధకుడు కాకపోవుట వలననే దీనిలోని
ములు వరుస క్రమములో లేక పోయినవి. అందువలన ఈ
ు అందరికి అర్థమగుటలేదు గుప్తగారు విశ్వయోగము-2
నీఅవలోకనం) అనుఈగ్రంథమునందు ఈలోపంలేకుండా
ం.

కుండలినీ మహావిద్య దక్షిణభారతదేశమునందుగల ద్రవిడ
ాయములో నుండి ఉద్భవించినది. తరువాత బెంగాలు,

కాశ్మీరులకు వ్యాప్తి చెందినది. ఇట్టి మహత్తర సనాతన
హ్మవిద్యనుగురించి సంపూర్ణముగా చెప్పగలిగిన వ్యక్తులు
రుదు. వీరిలో స్వామిరామా, స్వామిసత్యానంద సరస్వతి,
నానంద, స్వామినిరంజనానందసరస్వతి మొదలగు
చెప్పుకొనవచ్చు. కానీ వీరు అందరికి అందుబాటులో
. అటువంటి అలభ్యమైన, గుహ్యాతి గుహ్యమైన ఈ అత్మ
ఈరచయిత అందరికి అందుబాటులోకి వచ్చునట్లు చేయు
ు. అన్ని దానములకన్నా జ్ఞాన దానము చాలాగొప్పది.
 కుండలినీ బ్రహ్మ విద్యను దానము చేయుచున్న ధన్య

యోగమనగా మానసిక శారీరక సాంఘిక శక్తులను ఏకోన్ము
చేసి, ఆనందమయ జీవితమును పొందువిధాన మని అర్థము.
నీ అనగా మన శరీరంలోని ప్రతి పరమాణువులోనూ
ంవలె చుట్టుకొని నిక్షిప్తమై ఉన్న "ధ్రువాకర్షణశక్తి" అని

నిత్య జీవితంలో ఒడిదుడుకులకు మామూలు మనిషి అలసి
othalamus అలసి) Autonomous Nervous sys-
సమతుల్యత చెడి, అనారోగ్య వంతుడవుతాడు. యోగ
డు తన సాధన వలన Autonomous nervous sys-
పైన కొంత కంట్రోలును సాధించి జీవిత మందలి ఒడిదుడు
తట్టుకునే శక్తిని పొందుతాడు. ఇదియే మామూలు వ్యక్తి
ంనీ యోగ సాధకునకు గలభేదము. స్వామిరామ B.P 200

Pulse beat 300 వరకు తన శరీరములో చూపించారు.
ా కూడా వారి ఆరోగ్యములో ఏమార్పు రాలేదు. ఇది
డాక్టర్ల సమక్షంలో చేసి చూపించారు.

మన శరీరంలో ముఖ్యమైన గ్రంథులను (వ. డులను)
ంటిని యోగులు వివరించారు.

1. బ్రహ్మగ్రంథి : ఈ ముడి మూలాధార స్వాధిష్ఠాన
వెంత ఉంటుంది.

2. విష్ణుగ్రంథి : ఈ ముడి మణిపుర అనాహతము ల
ఉంటుంది.

3 శివ (రుద్ర) గ్రంథి : ఈ ముడి విశుద్ధి ఆజ్ఞల
ఉంటుంది. విశుద్ధి చక్రమునకు వెనుక వెన్నుపూసలో దీని
ఉంటుంది.

ఇంద్రియముల ద్వారా సేకరింపబడు విషయములను మెద
ముద్రించుట బ్రహ్మగ్రంథిపని. శరీర ఆరోగ్యము, శరీర
ంన చూచుటయే విష్ణుగ్రంథిపని. మనిషికి కావలసిన
(పరిణామాన్ని) సంపాదించటయే శివగ్రంథి పని.

రచయిత పుట్టుకతో మణిపుర చక్రము (విష్ణుగ్రంథి)నకు
వారు. "సంఘం శరణం గచ్ఛామి" అనెడి ధర్మాన్ని పరి
ఉన్నారు. ఎంతయో వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి, ప్రజ
ాగసేవ చేయుచున్నారు. పంచభూతమయమైన ఈ
రో, ఆత్మఅగ్నిరూపంలో, మణిపూర చక్రములో ఉంటుంది.
దడులో బుద్ధిగా మారుతుంది ఈ బుద్ధిని వినియోగించు

తి వ్యక్తి తనలోని ఎరుకను పెంచుకోవలయుననెడి విష
ఈ రచయిత చాలాధైర్యముగా చెబుతున్నాడు. డా॥ జె.సి.
కరావు (1895-1986) గారి గురువుగారు 100 సం॥ల
ాతు విద్యను వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. వారు హటాత్తుగా
ూయుట వలన ఆ ప్రాజెక్టు అంతటితో ఆగిపోయింది. ఒక
యొక్క చెడిన ధాతువుపై యోగ సాధకుడు ధ్యానముచేసి
వునుబాగుచేయుటయే "ధాతువిద్య" అనబడుతుంది. ఆదియే
ే బ్రహ్మ విద్య. చాలాకాలము క్రితము చార్మినార్‌కు
వేయుచున్న వ్యక్తులు ప్రమాదవశమున జారి క్రింది
ు. వారి నుండి విపరీతంగా రక్తస్రావము జరుగుచున్నది.
్య విధానము వలన రక్తము కారుట ఆగలేదు. అప్పుడు
కరావుగారి గురువుగారు వారిశిష్యులు గాయపడిన వ్యక్తుల
ంపుపైన (అనాహత చక్రము) ధ్యాన మొనరించి, రక్తము
ఆపి వారి ప్రాణములను కాపాడినారు. ఈ విద్య సైన్సు
ందలేదు. ఇది చరిత్ర పుటలలో ఒక మణిపూసవలె నిలచి
ు. చరిత్రలో కలసి పోయింది. సైన్సుకు సహితం
ఈ ధాతు విద్యను రచయిత "ప్రాణ సంచాలన అమృత
ునము పేర ఈ గ్రంథములో సామాన్యులకు కూడా అర్థ
రీతిలో రచించారు. ఒకయోగి దూరముగాయున్న వ్యక్తిపై
స్మరించుకొంటూ ధ్యానించి, అవ్యక్తి యొక్క
ు స్పందనను మార్చటాన్ని ప్రొఫెసర్ హిరోషి
ామా (జపాన్ శాస్త్రజ్ఞుడు) నిరూపించాడు.
ఈ విద్యలో నేను గత 5 సంవత్సరములుగా మంచి ఫలిత
సాధించాను. అందువలన ఈ యోగము మానవాళికి
ంరము. దాని సాధనను వివరంగా అర్థము అయ్యే రీతిలో
రు గ్రంథస్థం చేసారు.

రచయిత తల్లిదండ్రులు దూరదృష్టి కలవారు. కనుకనే వారు
ంకల్పంతో తమ కుమారుడు జ్ఞాన యోగి కావలయునని, వాని
ు పరులకు శుభములు కలుగజేయ వలెనని, సంకల్పించి
మారుని నామధేయ మందు 'శివ' (రుద్ర గ్రంథి) అనెడి
మయ శబ్దాన్ని చేర్చారు కుండలినీమహావిద్యను గ్రంథస్థము
పాఠకులకు కళ్యాణ మొనరించుట వలన రచయిత సార్థక
యుడు అయినాడు. శివసుబ్బరాయగుప్తగారు మూడు గ్రంథు
ుడ దీసుకోటానికి సాధన చేస్తున్న వ్యక్తి. ఈ మూడు
లందు సమతుల్యత సాధించిన వ్యక్తి యోగ సాధన రుద్ర
యోగ గ్రంథముల రచన – బ్రహ్మగ్రంథి, యోగమును
కీ అందిచటం — విష్ణుగ్రంథి. ఈయన షట్చక్రములను
ిన రాజయోగి.

ఈగ్రంథము సాధకులందరకు, ముందు తరములవారికి, ఒక
ిక వలె మార్గ దర్శకంగా ఉపయోగ పడుతుంది. రచయిత
ని సాధన సఫలము కావలెయునని మనసా వాచా కర్మణ
ిసుచున్నాను.

ఇట్లు
యోగాభిలాషి

డా॥ G.S.V. Prasad Rao
కుండలినీయోగి యోగా అయుర్వేద,
డోర్ : నెం. 228-1-21/1
Powerpet, Grand trunk Road,
ELURU-534002.

విశ్వయోగానుశీలనం

"సరససాహితీ చరణచారణ చక్రవర్తి"
జి.వి.యల్.యన్. విద్యాసాగరశర్మ, M A
(రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ డిగ్రీకళాశాల ప్రిన్సిపాల్)

ిశ్వయోగానికి రెండవ భాగంగా శ్రీమట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ ిలువరించిన "నీలోకి నీ అవలోకనం" అనే ఈ గ్రంథం మైన ఒక అమూల్య గ్రంథం. మొదటి భాగమైన "నీ లోకి నం"లో "విశ్వయోగాన్ని"–అంటే సహజ నిష్కామ కర్మ ్న ఎట్లా మనం అభ్యసించి, ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొంది, న్మను సార్ధకం చేసుకోవాలో! వివరించి, ఇప్పుడీ గ్రంథంలో ండు సంవత్సరాల యోగసాధనలో పొందిన అనుభూతులను చి, మనలోకి మన పయనాన్నీ, ఆ తర్వాత మనలోకి మనం నే అవలోకనాన్నీ, ఆయన సులభతరం చేశాడు. ఇది ్నీయమైన విషయం.

షదా యదా హి ధర్మస్య గ్లాని ర్భవతి భారత
భ్యుత్థాన మధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహం"

అని శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పిన విషయం మనకందరికీ ందే! అయితే అందులో మనకు తెలియని ఒక రహస్యం . 'ధర్మ'మంటే ఇక్కడ "స్వధర్మ"మనిఅర్థం. మాతృగర్భంలో ప్పుడే శిశువు బయటి వాయువుతో నిమిత్తం లేకుండానే, తనలో వాయువుతోనే శ్వాసిస్తూ ఉంటుంది. భూమి మీద పడటం ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు తీసుకోవటం మొదలుపెడుతుంది.

ః వచ్చింది శ్వాస. ఇది ప్రాణికి స్వధర్మం. ఈ శ్వాసను ద్వారా స్వాధీనం చేసుకోవటాన్నే "సహజయోగ" మంటారు. ాతో ఆగక ప్రాణాయామం ద్వారా స్థిరం చేసుకున్న మన విశ్వమనస్సుతో అనుసంధానం చేసుకోవటమే మానవుని గా చెప్పబడింది. ఇదే సహజ నిష్కామ కర్మయోగం. యోగ"మంటే ఇదే!

మొట్టమొదట ఈ యోగాన్ని భూమి మీదకు తెచ్చినవాడు ్వరేశ్వరుడైన శ్రీదత్తాత్రేయుడు. ఆయన ఈ యోగాన్ని ర్యార్జునుడు మొదలైన వాళ్ళకు బోధించాడు. కాలప్రభావం ంది మరుగునపడితే, ఆయన ద్వాపరంలో శ్రీకృష్ణుడుగా అవ ఆయోగాన్ని కొంచెం సులభతరంచేసి అర్జునుడికిచెప్పాడు. గంలో మహావతార్ బాబాజీగా లాహిరీ మహాశయులకు యోగ"మనే పేరుతో మరోరీతిగా ఆయోగాన్నే బోధించాడు. శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీరూపంతో అవతరించి, శ్రీశివ. ద్వారా విశ్వయోగాన్ని ఈ విధంగా వెల్లడిస్తున్నాడు, ి స్వధర్మమైన సహజ నిష్కామ కర్మయోగానికి (విశ్వ కి)గ్లాని సంభవించినప్పుడు ఆయా కాలాల్లో, ఆయా గురు తో దత్తప్రభువు అవతరిస్తూ, జ్ఞానబోధగావిస్తూ, యోగ ఉద్ధరిస్తూనే ఉంటాడన్న విషయం మనకు ఇట్లా 'తుంది.

యోగమనంగానే అదేదో మనం చెయ్యలేని కష్టతర విషయ గా లోకం భావించటం జరుగుతున్నది. కష్టం ఉంటే

హా కష్టం ఉండదు. ఈ నాడు అతిసులభంగా ప్రతి ఒక్కరూ
క, శారీరక ఆరోగ్యంతో జీవితానందాన్ని చూరగొనటానికి
' ఈ విశ్వయోగం వెలువడింది. ఈ యోగాన్ని గనుక
ంచటంమొదలుపెడితే మనశరీరారోగ్యం పెంపొందుతుంది.
స్సు వృద్ధి అవుతుంది. మనస్సు నిత్యం ఉత్సాహంతో
ు వేస్తూ ఉంటుంది. శరీరం వజ్రతుల్య మౌతుంది. ప్రతి
హృదయం 'ప్రశాంత నిలయం' అవుతుంది. ఈ విశ్వ
న్ని అభ్యసించే వాడు తన్నుతాను ఉద్ధరించుకోవటమే
కా, భీష్ముని లాగా ఇచ్ఛామరణాన్ని గూడా సాధిస్తాడు. అ
' సాక్షాత్తు దత్తాత్రేయుడిగా మారిపోతాడు. మరో రహస్య
ంటే-రాబోయే పది సంవత్సరాలకాలంలో, జగత్తుకు సంభ
ున్న విపత్కరపరిస్థితులనుండి తన్నుతాను సంరక్షించుకొనే
ఈ విశ్వయోగం మనకు కల్పిస్తుంది.

ఈ విశ్వయోగం అభ్యసిస్తే ఎటువంటి సత్ఫలితాలు కలుగు
ప్పటానికి ఈ శివగుప్తే మనకు ఒక నిదర్శనం. 1986వ
్సరంలో శ్రీశివగుప్తకు స్కూటర్ ప్రమాదంలో కుడిచెయ్యి
యింది. డాక్టర్లు అపరేషన్ చేసి అయన ప్రాణాలను కాపాడ
ఎంతగానో శ్రమించారు. చివరకు లాభంలేదని ఆశవదలు
ు. అంతా అయన ప్రాణం పోయిందని గొల్లుమన్నారు.
యంలో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ అష్టభుజ యుక్తుడై అయనకు
క్షరించి పునరుజ్జీవితుణ్ణి చేశాడు. ఆ తర్వాత అయన
భగవానుడి ఆదేశానుసారం, అయన దత్తంచేసిన శక్తితో

వైవర్త మహాపురాణాన్ని ఆరు ఖండాలుగా, సమగ్రంగా,
కంగా తెలుగులోకి అనువాదం చేశాడు. ఇంకా చాలా
లు వ్రాసాడు కానీ మళ్ళీ మాయలోపడి, మానవ దౌర్బ
కి లోనైయాడు. అహంకార, మమకారాల చేతుల్లో చిక్కి,
నాకు తెలుసు అనే గర్వంతో విర్రవిగుతూ, ఆహార విహారా
ట్ల ఉదాసీనుడై తన ఆరోగ్యాన్ని చేతులారా పాడుచేసు
డు. తత్ఫలితంగా 1984లో ఆయనకు పక్షవాతం
ంది. 1992 దాకా అంటే దాదాపు ఏడేండ్లు-చాలా బాధ
. ఆబాధే తపస్సుగా మారింది. తప్పు తెలిసి వచ్చింది.
దయమైంది, శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వజీ దర్శన లాభం
ది. ఆసమర్ధ సద్గురువు అనుగ్రహంవల్ల విశ్వయోగం చే
ంది. ఆ క్షణం నుంచి ఆయన ప్రాణాయామాన్ని తీవ్రంగా
న చెయ్యటం మొదలుపెట్టాడు. ప్రాణసాధనతప్ప మరోధ్యాస
నకు లేకపోయింది. ఆ ప్రాణేశ్వరుడే గురువై సహజని ష్కామ
యోగం ఎట్లా చెయ్యాలో ఆయనకు బోధపరిచాడు. అట్లా
న విశ్వయోగ సాధన సాగింది. పనికి రాదనుకొన్న కుడి
పటుత్వం వచ్చింది. రాయటానికి స్వాధీనమైంది. నంగి
లు స్ఫుటమైనాయి. బట్టతలలో వెంట్రుకలు మొలిచాయి.
సంవత్సరాల వయస్సు వెనుకబడినట్లు మొగంలో ఒకవినూత్న
పస్ఫుటమైంది. ఈనాడాయనను మాట్లాడమంటే సభల్లో
గంటల సేపు నిరాఘాటంగా మాట్లాడగలడు. ఇదంతా
యోగ సాధన ఫలితమనే మనం చెప్పాలి. తాను పొందిన
లితాలు లోకంలోని మానవులంతాపొంది, పరిపూర్ణమైన ఐహి

్రక సౌఖ్యాలను పొందాలన్న ఆరాటంతో-ఈవిశ్వ
ష్ఠ-ఇంతవరకు ఎక్కడా ఎవ్వరూ వెలువరించటానికి సాహ
రహస్యాతి రహస్యాల నెన్నింటినో బట్టబయలుచేసి, ఈ
రూపంగా సమాజానికి అందిస్తున్నాడు. ఇంతకంటే విశ్వ
ాయకం మరేముంది ?

శ్రీ శివగుప్త ప్రణీతమైన విశ్వయోగం ప్రథమభాగం "నీలోకి
వం"లో 1) దేహమే దేవాలయం-హృదయమే దైవపీఠం
ని పరమధర్మం 3) ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం 4) పంచ
ంజ్ఞాలు 5) అష్టాంగ యోగం 6) సగుణోపాసనలో
ర్థం 7) నీలోకి నీ పయనానికి 108 సోపానాలు
నిత్యసాధన 9) స్వర విజ్ఞానం 10) ధ్యానం 11)
ిష్కామ కర్మయోగం అనేపదకొండు అధ్యాయా లున్నాయి.
ోని ఏడవ అధ్యాయం ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక చదవవలసిన
యం. ఆ అధ్యాయంలో చెప్పిన 108 సోపానాలను అర్థం
ని, ఆచరణలో గనక మనం పెడితే, మనజీవితం నందనవన
ంది. తరచుగా మనకు కలిగే శారీరక బాధలను నివారించు
ానికి శ్రీశివగుప్త కొన్ని చిట్కాలు అందులో చెప్పాడు.
న్కు వెళ్ళేటప్పుడు కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని బొటనవేలితో
స్తే (చంద్రనాడి చలించేటట్లుచేస్తే) సుఖవిరేచనమౌతుంది.
గసమయంలో పురుషుడు కుడి ముక్కుతోనూ (సూర్యనాడి
) స్త్రీ ఎడమముక్కుతోనూ (చంద్రనాడితోనూ) శ్వాసిస్తూ
ిలి" ఈ మొదలైన ఎన్నో విశేషాలతోబాటు నాడీస్థానాలూ,
లూ మొదలైన వాటిని గురించి కూడా ఆ గ్రంథంలో
ంచబడ్డాయి.

ఇక రెండవ భాగంగా వెలువడిన "నీలోకి నీ అవలోకనం"
ఒ గ్రంథంలో శ్రీశివగుప్త తన రెండు సంవత్సరాల యోగ
లో తాను పొందిన అనుభవాలను వెల్లడించటంతోబాటు,
భాగాన్ని మనం మరింతగా అర్థం జేసుకోవటానికి వీలుగా,
ధానికి వ్యాఖ్యానంగా ఈ గ్రంథం వ్రాయడం జరిగింది.
ంగాన్ని చదివేటప్పుడు పాఠకుడు ప్రథమభాగాన్ని ముందుగా
ఉంటేనే తప్ప, (తన దగ్గర ఉంచుకొంటేనే తప్ప) ఈ
సమగ్రంగా బోధపడదు.

ఈద్వితీయ భాగంలో సకల వ్యాధులనూ నివారించగల
నీ బ్రహ్మవిద్యాసాధన వివరించబడింది మొదటి భాగంలో
ఎన్నో వినూత్న రహస్య విషయాలు ఇందులో ఉన్నవి.
డవ భాగంలో "అమృతయోగం, "విశ్వయోగ ధ్యానం" అనే
అధ్యాయాలు చాలా అమూల్యమైనవి. ప్రతి ఒక్కరూ
చదివి అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

"అమృత యోగం" అనేది ఒక అత్యద్భుతమైన ప్రాణ సంచా
య ఈ యోగం చేయటం చాలాసులువు. పూర్వం ఈ
గ్యన్ని ఎవరికీ చెప్పేవాళ్ళు కాదు. ఎంతో శ్రమ కోర్చి,
సంవత్సరాలు గురు శుశ్రూష చేసి, ఎప్పుడో గురువు అను
లభించినప్పుడు మాత్రమే ఈ మహాయోగం వాళ్ళకు లభిం
అటువంటి గుప్తాతి గుప్తమైన ఈయోగాన్ని శ్రీశివగుప్త
గ్యణార్థం వెల్లడించి మహోపకారం చేశాడు. ఈయోగాన్ని
అభ్యసించి అనేక వ్యాధుల్ని నయంచేసుకోవచ్చు. ఇది
కూ, ప్రాణానికీ, దేహానికీ సంబంధించిన సాధన. అధునిక
త్తలూ, డాక్టర్లూ ఇప్పుడీ సాధనను రోగులచేత చేయించి

ు నివారిస్తున్నారు. అమెరికాలో రోగులమీద ఈ క్రియ
ు ప్రయోగింపబడుతున్నది. ఈయోగాన్ని మనమెట్లా సాధిం
శ్రీశివగుప్త అందరికీ అర్ధమయ్యేటట్లు, రెండు యోగపద్ధతుల
సమగ్రంగా వివరించటం జరిగింది. ఈ యోగంలో
్యమైన "కపాలభాతి" మనమస్తిష్కాన్ని శుభ్రపరచి, తేజస్సు
, యౌవనాన్ని ప్రసాదించేక్రియ కూడా వివరించబడింది.

ఆ తర్వాత ఈ గ్రంథంలో పేర్కొనవలసింది "అంతర్మౌన
త్వం". ఈ విజ్ఞానం అత్యద్భుతమైంది శబ్దంలో ఉన్న
ాన్ని మశంకనక అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నట్లైతే శబ్దంయొక్క
ర్థతత్వం మనకు బోధ పడుతుంది. శబ్దమంటే 'ఓం' కారం.
ంలో, "అ, ఉ, మ" లున్నవి. 'అ' అంటే,
ావస్థ. "ఉ" అంటేస్వప్నావస్థ. "మ" అంటే సుషుప్త్యావస్థ'
ర్వాత అంతా నిశ్శబ్దమే! దాన్నే "తురీయావస్థ"
రు. ఆ అవస్థను మనం చేరుకోవాలంటే "అంతర్మౌనమే'
శరణ్యం. ఈ తుర్యయావస్థలో మనం పరమాత్మకు దగ్గరగా
ం. అది ఎరుకతో కూడిన ఒక గాఢనిద్ర లాంటి అవస్థ.
వస్థలో మనకు ఆత్మదర్శనం కల్గుతుంది. ఈ యోగ సాధన
అనంతమైన ప్రకృతి తత్వం మనకు భోధ పడుతుంది.

ఈ అమృత యోగమే అసలైన విశ్వయోగం. శ్రీకృష్ణుడు
ట ఈ సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని సూర్యుడికి చెప్పాడు
ర్యుడు మనువుకూ, మనువు ఇక్ష్వాకుడికీ, క్రమంగాబోధించినట్లు
గీతలో చెప్పబడింది. "అదితోహ్యే హవై ప్రాణాః" అని ఇక్కడ
్యుడంటే ప్రాణమని అర్థం, ఈ ప్రాణం ఇడ (చంద్ర),
ళ (సూర్య), నాడుల్లో ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకనే

ష్ఠను పింగళనాడిలో ఉన్న వాయురూపుడైన సూర్యుడికి
ోంచాడు. "సూర్యుడు మనువుకు నేర్పా' డంటే మనస్సుకు
డని అర్థం. ప్రాణం చంచలమైన తర్వాత మనస్సే ఉపాధి
ంది. 'ఇక్ష్వాకుడు' అంటే ముక్కులో ఉండే బహిర్వాయువు.
వు ఇక్ష్వాకుడికి నేర్పా"డంటే మనలోగుండా బయటకు
ు మన చంచల ప్రాణాలను అంతర్ముఖం చేసుకొని, యోగ
ద్వారా కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పి, మనస్సును సహస్రా
ని పరమాత్మ చెంతకు తీసుకువెళ్ళి, కుండలినీ శక్తిని అయ
మర్పించి, చంచలప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకోవటం ఈ
యోగ విధానం ఈ గ్రంథంలో విపులంగా వర్ణించటం జరి
''దేహాత్రయ విజ్ఞానం"లో చాలావరకు శ్రీశివగుప్త భగవత్
ాచార్యుల వారి అభిప్రాయాలను అనుసరించి చెప్పినప్పటికీ
-ప్వానుభవాలనుకూడా వివరించటం జరిగింది.

ఈ గ్రంథంలో యోగపరంగా శ్రీశివగుప్త ఇచ్చిన వివరణలు
' సమంజసంగా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన
'లను గురించి చెబుతూ, "సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని
రించటమే కర్మయోగం, సాధన ఎడల ప్రీతి కలిగి ఉండటమే
యోగం. సాధన ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షంగా
ుకోవటమే జ్ఞానయోగం. ఈ మూడు యోగాలను పొంది,
ు చేస్తూ, అభిమానాన్ని (సర్వధర్మాల్ని) వదలి ఆ పరమాత్మ
ణువేడాలి. విశ్వాత్మతో తన ఆత్మను అనుసంధానం కావించు
లి ఇదియే విశ్వయోగం!" అని వ్యాఖ్యానించాడు. ఇది
ాలా సత్యం. శ్రీశివగుప్త యోగానికి సంబంధించిన విష
ను అధునిక శాస్త్రీయ విజ్ఞానంతో సమన్వయిస్తూ చెప్పేపద్ధతి
ణీయంగా ఉంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇట్లా చెబితేనేగాని

ఃగొప్పదనాన్ని అర్థంచేసుకోదు. ఈకిటుకు బాగా తెలిసిన వటంచేత శ్రీశివగుప్త శ్రీగాయత్రీ మహామంత్రాన్ని నేటి పద్ధతికి అనుగుణంగా వ్యాఖ్యానించి, దాని గొప్పదనాన్ని చాడు. "విశ్వమంతా అణు (విష్ణు)మయం. లైఫ్ ట్రాన్స్ క, లేక నిశ్చల ప్రాణం)ను ప్రకృతి అవరించి ఉంది. ఆత్మ+ప్రకృతి) ఆధారం చేసుకొని చంచలప్రాణం (ఎల అంటే జీవచైతన్యం పరిభ్రమిస్తున్నది. దీనిని అనుసరించి ాన్స్, ప్రొటాన్స్ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. అంటే ఆత్మ+ చుట్టూ చంచల ప్రాణం (ఎలక్ట్రాన్)పరిభ్రమిస్తూఉన్నది. న్స్ నుండి న్యూట్రాన్స్ (బుద్ధి) ప్రొటాన్స్ (మనస్సు), ంచి నిశ్చలప్రాణంచుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. ఆత్మ+ తనచుట్టూ తాను తిరుగుతూ ఉంటుంది. దీనిచుట్టూ జీవచైతన్యశక్తి పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల పుడుతుంది. పర్యవసానంగా ప్రొటాన్స్, న్యూట్రాన్స్, న్స్ అనేవి లైఫ్‌ట్రాన్స్ (ఆత్మ)కు ఆకర్షితమై దానిచుట్టూ తుంటాయి. (విశ్వ విర్మాణ రహస్యం—57వ పేజీ")

ఇక ఈయన చెప్పిన ఆధునిక గాయత్రీ మంత్రమైతే (175) మన గాయత్రీ మహామంత్రానికి ఆధునిక శాస్త్రీయ విజ్ఞా ంగా చేసిన మహావ్యాఖ్యానమే! 'సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్' (మాడు) క్రింద 'న్యూరాన్స్' (విష్ణు పార్శదులు) ఉంటవి. ఇవి ర్మకూ. భక్తికీ, జ్ఞానానికీ దోహదం చేస్తాయి. మన ఆయు ా, వయస్సునూ ఇవి నియంత్రణం చేస్తాయి. మన వయస్సు పతున్న కొద్దీ వీటిలో కొన్ని శక్తిని కోల్పోతాయి. ధ్యానం ం వీటిని మళ్ళీమనంశక్తివంతం చేసుకోవాలి. అట్లా చేసుకోవ ఆధునికగాయత్రీమంత్రానుష్టానం. ఈఖ్యానపద్ధతిలో విశ్వ

ో వివరించబడింది. ఆ అధ్యాయంలో యోగసాధకుడు
్రము, మేరుదండము, హృదయం అనే వాటిని ఆశ్రయించి
మనస్సును పయనింపజేయాలో శ్రీశివగుప్త స్వానుభవ
ంగా వివరించాడు. ఆ విషయాన్ని మనం క్షుణ్ణంగా అర్థం
ి, అలాధ్యానాన్ని సాధన చేస్తే, న్యూరాన్స్ శక్తివంతమై,
ుహా శక్తికేంద్రంగా మారిపోతాము.

ఆరోగ్యమన్నది. ఒక్క శరీరానికి మాత్రమే సంబంధించి
దు. అది మనస్సునకు కూడా సంబంధించింది. శారీరక
క ఆరోగ్యమే నిజమైన, పరిపూర్ణమైన, శాశ్వతమైన ఆరో
దాన్ని సాధించాలంటే మనం యోగాన్ని ఆశ్రయించక
, యోగం అనేక విధాలుగా ఉన్నది. వానిలో శ్రీశివ
ద్వారా వెల్లడించబడిన ఈవిశ్వయోగం విలక్షణమైనది,
సాధ్యమైనది. అన్ని యోగములసారం ఇందులో ఉన్నది.
11 గ్రంథాలుగా ఈ విశ్వయోగాన్ని వెలువరించాలని
ప్త సంకల్పము. 11 భాగాలుగా విశ్వయోగాన్ని గ్రంథ
గా వెలువరించాలనుకోవటమే కాక, ప్రతి గ్రంథాన్ని మరల
డు అధ్యాయాలుగాశ్రీశివగుప్త విభజించడం చూస్తే ఆయన
ద్ర వేతృత్వం ఎంత విశిష్టమైందో మనకు అర్థమౌతుంది.
మన మనస్సు చంచలమైంది. ఎందుకంటే మనప్రాణం
మైంది కాబట్టి. మనం మన ప్రాణాన్ని స్థిరంచేసుకోగలిగితే
కూడా స్థిరమౌతుంది. మనస్సుకంటే ప్రాణం స్థూలమైంది.
ప్రాణాన్ని కాసేపు మనం ఆపి ఉంచగలం. కానీ మన
సు అట్లా ఆపి ఉంచలేము. ప్రాణాన్ని స్థిరం చెయ్యడానికి
హాయం ప్రాణాయామం ఈప్రాణాయామం అనేక రకాలుగా
సుషుమ్నలో జరిగే ప్రాణాయామం ఉత్తమమైనదిగా

ిదులు చెబుతారు. ఈ ప్రాణం మన దేహంలో ముఖ్య
ాయు రూపంలో సంచరిస్తూ ఉంటుంది. మనశరీరంలో
ఇది ఉంది. ఈ పంచప్రాణాలు మహాప్రాణమైన ఆత్మ
ని ఉత్పన్నమైనవి. విశ్వధ్యానం ద్వారా ఈ ప్రాణాలను
ుకోవటమేఅనగాఏకీకృతం చేసుకోవటమే, అనగా ఆత్మలో
మే "విశ్వయోగం" అనబడుతుంది. విశ్వయోగంలో ఈ
డు ప్రాణాల ప్రాధాన్యం గమనించటంచేతనో జ్ఞాన స్వ
న విశ్వనాథుని ఏకాదశ (రుద్ర) రూపాల విశిష్టతనుగమ
ం చేతనో, శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ అవతరించిన రోజు
కావటం వల్లనో, మరి యే కారణాలచేతనో శ్రీశివగుప్త
కొండు సంఖ్యను గ్రహించి, తన విశ్వయోగ గ్రంథానికి
థానంచేశాడు. ఈ గ్రంధాన్ని వ్రాసినది పైకి శ్రీశివగుప్తగా
న్నా వాస్తవానికి "శ్రీశ్రీశ్రీవిశ్వయోగి విశ్వంజీ సద్గురుమహ
నని మనకు బోధపడుతుంది.

విశ్వయోగం ప్రథమ భాగాన్ని చూచి శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి
ీ మహరాజ్ "ఇది నా చరిత్ర! అసలైన విశ్వగురు చరిత్ర
అని శ్రీశివగుప్తతో పలికి, విశ్వయోగం"అని ఈ గ్రంథానికి
రణం చెయ్యటం ఈ విషయాన్ని మనకు ధృవపరుస్తున్నది.
ురుచరిత్ర"లో యోగసాధన, శాంతి ప్రేమదాయిలో
సాధనా రహస్యాలు" అనే రెండుఅధ్యాయాలలో
చెప్పిన విషయాలకు వివరణాత్మకమైన వ్యాఖ్యాన
ాష్యగ్రంథంగా, విశ్వంజీ, శ్రీవిశ్వయోగిగా పరిణామం
ానికి హేతువైన యోగ సాధనను విస్పష్టంగా వివరించే
ోగ గ్రంథంగా, ఈయోగగ్రంథం వెలువడింది. పూర్వ పద్ధ
ని క్లిష్టతను తొలగించి యోగాన్ని సామాన్యులకు గూడా

ంచి, ఆచరణయోగ్యం చేయాలన్న సత్సంకల్పంతో, శ్రీ శివ
మ ప్రోత్సహించి, విశ్వయోగి ఆత్మేశ్వరుడై శ్రీశివగుప్తద్వారా
ంథాన్ని లోకానికి అందిస్తున్నారు. శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ
గహానికి ఇంతగా పాత్రుడైన, కారణజన్ముడైన, శ్రీ శివగుప్త
ధన్యమైంది.

"తస్మాత్ సర్వేషు కాలేషు యోగయుక్తో, భవార్జున"
మానవులందరిని ఉద్దేశిస్తూ గృహస్థుడైన అర్జునుడికి శ్రీ కృష్ణ
మాత్మ ఈ యోగాన్ని ఉపదేశించిన విషయం మనం జ్ఞాపకం
కొని, సర్వకాల, సర్వావస్థలయందు ఈ విశ్వయోగాన్ని
అనుష్ఠించడం కనుక చేస్తే ఐహికాముష్మిక సౌఖ్యా
కరతలామలకం చేసుకోగలమనటంలో సందేహంలేదు

ఈ "విశ్వయోగం" గ్రంథ రచనకు శ్రీశివగుప్తను ప్రేరే
, దివ్యాశీస్సులందించి, తమ కారుణ్యామృత ధారలుకురిపించి
పట్టానికి అభిషిక్తుణ్ణితే కావించారు. అలనాడు శ్రీవిశ్వ
గి విశ్వంజీ. ఆత్మదర్శనంచేసి "శ్రీశివయోగిగా, ఎప్పుడు
కామం చెందుతాడో? మరి—మాశ్రీశివగుప్త. ఆ మధుర మస్పృణ
సుముహూర్తం కోసంవేయికళ్ళతో నిరీక్షిస్తున్నాను. అనర్ఘమైన
విశ్వయోగం విశ్వంలో సమత, సమైక్యతలను పెంపొందించి,
మానవ కల్యాణానికి పూలబాట వేయగలదని ఆశిస్తున్నాను.

శుభం భూయాత్!

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

అభినందనలు

శ్య వంశక్షీరవార్ధి చంద్రుండవై
మించి సత్కళ లభ్యసించినావు
ఘవేంద్రస్వామి రమణీయ సంస్తోత్ర
"కల్పవృక్షము" నెలకొల్పినావు
మతీయని తేటతెల్గులో "బ్రహ్మవై
వర్త పురాణంబు" వ్రాసినావు
ద్భుతంబగు "హనుమద్భాగవతకృతి"
ముద్దుముద్దుగ తీర్చిదిద్దినావు
మట్టుపల్లి" యింటి మాణిక్య దీపమై
లుగు కృతుల పుటలు విప్పినావు
దు కృతులు మాననీయంబులై మేలు
యు ప్రజకు సుబ్బరాయ సుకవి!!

౦రాశర్య పవిత్రగోత్రభవుడై, భక్తి ప్రపుల్లాత్ముడై
ారాచారవిచార ధీరమతియై, సాహిత్య సౌభాగ్య లీ
ారత్నాకరమానసుండగు మహాలక్ష్మి జగన్నాథపు
ారాజీవము సుబ్బరాట్కవి సమస్త శ్రేయముల్
గాంచుతన్!!

"కరుణశ్రీ"

"మహాకవి" జంధ్యాల పాపయ్య శాస్త్రిగారు

గవంతు చెంతకు భక్తుల జేర్పంగ
సాగెడి నౌకయే యోగవిద్య;
త్వ రహస్యమ్ము వివరింప జేసెడి
యోగ్య మంజూషయే యోగవిద్య;
కకు పరమార్థసాధకు గావించు
యుక్తమౌ మార్గమే యోగవిద్య;
జీవితమ్మును, జాగృత మ్మొనరించు
బాగైన కిరణమే యోగవిద్య;

థ రూపాన ఆ విద్య నందరకును
యోగీంద్రుడు కరుణచే విశదపరచు
పల్లి సుబ్బారాయ మాన్యు డితడు
తరంబైన సత్కీర్తి గాంచుగాక ।

డా. జంధ్యాల జయకృష్ణ బాపూజీ.
రీడర్, ఆంధ్రశాఖ
హిందూ కళాశాల, గుంటూరు

రచయిత పరిచయము

: మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయగుప్త

ు : విక్రమనామ సంవత్సర ఆశ్వయుజ శుద్ధ అష్టమి
ది. 8-10-1940.
(దుర్గాష్టమి పర్వదినము)

ుము : గుంటూరు.

ు : పారాశర్య

నకులు : శ్రీమతి వేంకట మహాలక్ష్మమ్మ
శ్రీ జగన్నాథం

్యాసము : హిందూకళాశాల, గుంటూరు. – బి.కాం

: వ్యాపారము

ులు : గ్రంథరచన, విశ్వయోగము, ఆధ్యాత్మిక పురాణ ప్రవచనము.

ాషా పరిచయము : సంస్కృతము, హిందీ, ఇంగ్లీషు.

ముద్రిత గ్రంథములు

1) సారసంగ్రహము 2) హనుమద్భాగవతము 3) శ్రీ ంద్ర కల్పవృక్షము 4) శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మ వైవర్తమహా ములో బ్రహ్మఖండము, ప్రకృతి ఖండము, గణపతిఖండము, ష్ణజన్మ ఖండము (పూర్వోత్తర భాగములు) కవచస్తోత్ర మంజరి, 6) విశ్వయోగము-1 (నీలోకి నీపయనము)

ఇతర విశేషములు

అనేక సభలతో ఆధ్యాత్మిక విషయములను గూర్చి ప్రసం రు. రెండున్నర సంవత్సరముల కాలము శ్రీశ్రీశ్రీ వాసవ ాపరమేశ్వరీ దేవస్థాన ప్రాంగణము (గుంటూరు)లో వీవీ ిన శ్రీమదాంధ్ర బ్రహ్మవైవర్తమహా పురాణమునకు వ్యాఖ్యా సారు.

ఆత్మనివేదనము

"జరాదర్శిత పంథానాం ప్రచండ వ్యాధిసైనికమ్
మృత్యుశత్రు రధిష్ఠోఽసి త్రాతారం కిం నపశ్యసి"॥
(గరుడపురాణం)

వార్థ్యక్యము దారిచూపించగా, ప్రచండమైన వ్యాధులనే
లు ఆక్రమించుచుండగా, మృత్యువవే శత్రువు పట్టుకొన
ుండగా, ఇంకనైనను రక్షించు వానిని గూర్చి నీ వెందుకు
చవు ?

అజ్ఞానమే ఈప్రపంచంలోని దుఃఖము లన్నింటికీ మూలము.
జ్ఞానమును పోగొట్టుకొన్నవాడే సుఖవంతుడు. పచ్చికుండ
కరిగి పోవు చున్నట్లు కాలము క్షణక్షణము క్షీణించి పోవు
, మృత్యువు క్షణక్షణము నిన్ను సమీపించుచున్నది
హాకాల ప్రవాహమును దాటుట ఎవ్వరి తరము కాదు. ఈ
మును గమనించి రేపు చేయవలసిన కార్యమును మనము
యవలెను. నేడు చేయవలసిన కార్యమును ఇప్పుడే చేయ
(ఇట్లు ఎప్పటి కార్యములు అప్పుడే చేయుటయే "సహజ
ప కర్మయోగము" (విశ్వయోగము) అనబడుతుంది.

అశాంతికరమగు ఈ ప్రాపంచిక వాతావరణములో పడివున్న
ఆత్మానాత్మ వివేకముద్వారా, ప్రాణ యోగముద్వారా విశ్వ
మార్గాన్ని అన్వేషించవలెను. మాంసము నపేక్షించు
ముగాలమును చూడనట్లువిషయసుఖముల నపేక్షించుజీవుడు
బాధలను చూడలేకున్నాడు. కావున ఇప్పటికైనను మాన
ాహనిద్ర నుండి మేల్కొని, క్షణమైననూ వ్యర్థముచేయక

ాన వైరాగ్యములను చేబట్టి, సహజ యోగమును అధారము
, అనిత్యములగు దృశ్యపదార్థములపై రాగము నుంచక,
బ్రహ్మ పదార్థమును గూర్చియే ఆలోచించుచూ, దానిని
ార్గమైన "విశ్వయోగము"ను అనుష్టించి జీవితమును
ు చేసుకొన వలెను. ఈ ఆ కాంక్షతోనే ఈ గ్రంథమును
మంచుతున్నాను.

సంవత్సరం క్రితము" విశ్వయోగము మొదటిభాగమైన "నీ
పయనం" అనే గ్రంథమును పాఠకలోకమునకు సమర్పించు
ు. "ఈ విశ్వయోగం" గ్రంథం మొత్తం 11 భాగాలుగా,
వత్సరాలలో, నా అనుభవాలతో, యోగసాధనా రహస్యా
పతి వ్యక్తి అర్థం జేసుకొని యోగము అభ్యసించటానికి
వెలువరించాలని నా ఉద్దేశము. విశ్వయోగం రెండవ
ఈ "నీలోకి నీ అవలోకనం" అనే గ్రంథములో నా
సంవత్సరాల యోగసాధనా రహస్యాలను పొందుపరచి వెలు
ుం జరిగింది. ఈ గ్రంథాన్ని ఎల్లరూ చదివి, తమ జీవితా
ుమయం జేసుకొని ఆత్మానందంలో ఓలలాడగలరని విశ్వ
ను.

ఒక ముఖ్యవిషయము మనవి చేస్తున్నాను. ఈ ప్రపంచము
నగా ప్రజలకు-ఒక గొప్ప అపద రానున్నది. ప్రతి 5 వేల
్రాలకు ప్రకృతి ఏదో ఒక వంకతో, అధికముగా ఉన్న
మ తగ్గిస్తూ ఉంటుంది. షుమారు 5 వేల సంవత్సరాలనాడు
వ జనాభాలో 90%నశించింది. అదిజరిగి 5 వేల సంవత్స
నే అయింది. ఇప్పుడు జనాభా విపరీతంగా పెరిగిపోయింది

కాబ్దము ఆఖరుకు భారతదేశ జనాభా 100 కోట్లు దాటబో
ది. ఎకనామిక్స్‌లో విద్యార్థులకు "మాల్థూజియన్‌థీరీ",
ారు. ప్రపంచంలో విపరీతంగా జనాభా పెరిగిపోయినప్పుడు
ే ఆ పెరిగిన జనాభాను ఏదోవిధంగా తగ్గించి వేస్తుంది. ఇది
ి ఖర్మము. 1999వ సంవత్సరములో ఈ కార్యక్రమము
లె 2010 వరకూ కొనసాగుతుంది. ఈ పదకొండు సం
ాల కాలంలో విపరీతంగా జననాశనము జరుగుతుంది
) సంవత్సరం నాటికి ప్రపంచ జనాభాలో 10% మిగులు
. అపుడు యోగులు ఈ ప్రపంచాన్ని పరిపాలిస్తారు.
న ప్రజలు యొగసాధనచేస్తూ, ఏలాంటి ఈతిబాధలు లేకుండా
యాగ్రస్తులు కాకుండా, ఐకమత్యంతో సహా జీవనం చేస్తారు.
పపంచ చరిత్రలో సువర్ణయుగం అవుతుంది.

రాబోవు విపత్కర పరిస్థితుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించు
ంటే ఈ విశ్వయోగసాధనమే శరణ్యం. ఉ యోగసాధన
యంతో అనేక మానసిక, శారీరకవ్యాధులను మనం సులువుగా
ి జేసుకోవచ్చు. సంపూర్ణారోగ్యం పొందవచ్చు మన
్యలు ఈ యోగాన్ని అనుష్ఠించే అన్నిరుగ్మతలను తొలగించు
ారు. ఈ యోగసహాయంతో మనశరీరాన్ని, మనస్సునూ,
ి రోగరహితంగా జేసుకొని, మనప్రాణాన్ని (మనస్సును)
తతత్వం (పరమాత్మ వైపు) సంచాలనం చేయిస్తాం. ఈ
యోగ సాధన చాలా సులభమైంది.

ఈ విశ్వయోగాన్ని సాధన చేసుకొనుటకు నాకు ఈ దేహాన్ని
దించిన మా తల్లిదండ్రులు శ్రీమతి మట్టుపల్లి వేంకటమహా
ామ్మ, శ్రీ జగన్నాథంగార్లకు నేను అజన్మాంతం ఋణపడి

ప. మరలజన్మఅంటూ ఉంటే, వీరేనాతల్లిదండ్రులుకావాలని
ంటున్నాను. దానశీలురులూ, జ్ఞాన వైరాగ్యసంపన్నులూ,
మూర్తులూ, భగవద్భక్తి పరాయణులూ అయిన నామాతా
అనుగ్రహంవల్లనే నాకీ యోగ గ్రంథం వెలువరించే మహా
కలిగిందని చెప్పటానికి గర్విస్తున్నాను.

నిత్య యోగాభ్యాస నిరతులైన నా పితృపాదులు పూజ్యశ్రీ
థంగారు 26-10-93వ తేదీనాడు అనంతవిశ్వంలోకి పయ
ప. విశ్వాత్మలో విలీనమైనారు. వారు తమజీవితకాలంలో
ధివ్యాధులకు గురికాకుండా, ఎట్టి మానసిక చింతలు లేకుండా
క జీవితంగడిపి, విద్యుక్తధర్మాన్ని నిర్వహిస్తూ, పరోపకారం
తమ81వ యేటఅనాయాసంగా దేహత్యాగంచేశారు. ప్రాణం
తున్నప్పుడు ఆయన శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ తమకు ఉప
న "ఓం శ్రీ సాయిరాం గురుదేవదత్త" మంత్రాన్ని జపిస్తునే
రు. ఆయన ఇక రెండు గంటలకు దేహాన్ని త్యజిస్తారనగా
త్తాత్రేయ స్వరూపులైన శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ స్వయంగా
ు. ఆయన ఆరోగ్య విషయం పరామర్శించారు. మా
గారు శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ పాదపద్మాలకు భక్తిశ్రద్ధలతో
ςరించారు. శ్రీ విశ్వయోగి పవిత్ర కరస్పర్శకు ఆయన
ı పులకించింది. మహానందాన్ని పొందారు. శ్రీ విశ్వయోగి
; కొద్దిసేపటికే ఆయన సంతృప్తిగా ప్రాణం వదిలారు. పరమ
మూర్తి నా పితృదేవుల జన్మ చరితార్థమైంది.

నా తల్లిగారు శ్రీమతి వేంకట మహాలక్ష్మమ్మగారు నా చిన్న
లో భగవంతుని లీలలను కథలుకథలుగా వర్ణించి చెప్పింది. ఆ

ృవహారములలో, శీలసంపదలలో, ధర్మాచరణముతో నాకు
ాన్ శిక్షణ ఇచ్చింది. నా మనస్సు ఆధ్యాత్మికం వైపు,
త్మ మార్గం వైపు మరలడానికి ఆమెయే ప్రధాన కారణం. నా
గారి ప్రవర్తనే నాకు మార్గదర్శకమైంది. నియమ నిష్ఠలతో
గడపటం, పరోపకారం చెయ్యటం మొదలైనవి అయన్ను
నేను నేర్చుకొన్నాను. ఆ పుణ్యమూర్తిని ఈనాడు మా
న్నూ, శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ సద్గురు మహారాజ్‌లోనూ
, ఊరట చెందుతున్నాను. నా జీవితాన్ని సంస్కరించి
ాధనవైపు మరలేటట్లు సంసిద్ధం చేసిన నా పితృదేవుల
ృతికి ఈ "నీలోకి నీ అవలోకనం" అనే ఈ గ్రంథాన్ని
ంచేస్తున్నాను.

నా పూర్వపుణ్య విశేషము చేత విశ్వయోగమును, నేను పొంద
ప. ఈ యోగాన్ని పొందటానికి యోగేశ్వరేశ్వరుడైన
వదత్తా పలు గురు స్వరూపాలతో నన్ను అనుగ్రహించి ఈ
విద్యను నాకు ప్రసాదించాడు. ప్రథమ గురువై, ఈయోగ
ం ఆవిర్భావమునకు మూలాధారశక్తియై, ఈ గ్రంథాన్ని
టకు వలసిన శక్తియుక్తులను నాకు ప్రసాదించుటేగాక
స్వప్న"లను వర్షించిన సచ్చిందానంద సమర్ధ సద్గురుమహారాజ్
విశ్వయోగి విశ్వంజీకీ, కుండలినీ బ్రహ్మవిద్యను వాత్స
నాకు అనుగ్రహించుటేగాక "విశ్వయోగాభినందనలు"వెలి
క బ్రహ్మశ్రీ గారపాటి సత్యనారాయణ వరప్రసాద్‌గారికీ,
ను అంతర్ముఖం చేసుకొనే ప్రాణాయామాన్ని బ్రహ్మవిద్యను

ఉరవకొండలోని అచ్యుతాశ్రమ ఆచార్యులు శ్రీ సీతారాం
పలు యోగ రహస్యాలను కరతలామలకం జేసి "యోగ
ం నేర్పిన శ్రీ జి. తిరుపతి రెడ్డిగారికీ ఈ గ్రంథావిష్కరణ
ృయంలో భక్తి పూర్వక సాష్టాంగ దండ ప్రణామములు
స్తున్నాను. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని చాటిన దత్తగురు
ాలుగా వారినందరినీ సంభావిస్తూ, ఆ యోగేశ్వరేశ్వరుడు
ూపిన అనుగ్రహానికి పరవశిస్తూ అంజలిఘటిస్తున్నాను.

ఈ గ్రంథరచనకు నాకు ముఖ్యంగా శ్రీస్వామి ప్రణవా
మహరాజ్‌గారి శ్రీమద్భగవద్గీత అవతరణిక. శ్రీ అచ్యుత
ద్రుల బోధలు, స్వామిరామ రచించిన "పాత్ అఫ్ ఫైర్
ట్" అను గ్రంథాలు ఎంతగానో తోడ్పడినవి. ఆమహాయోగి
కు నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనలు వెల్లడిస్తు

దత్తప్రభువు దయవలన- రెండు సంవత్సరముల క్రితం-
ప్వ డిగ్రీకళాశాల ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేసి, పదవీవిరమణ చేసి,
హమునకు చేరిన పూజ్యులు శ్రీ జి వి.యల్.యన్. విద్యా
శర్మ యం. ఎ. గారి పరిచయభాగ్యము నాకు లభించినది.
విద్యాసాగరశర్మగారు శ్రీసాయిదత్తోపాసకులు. సుప్రసిద్ధ
, పండితులు, విమర్శకులు, "సరససాహితీ చరణ చారణ
ర్తి" ఇత్యాది బహుబిరుద భూషితులు. నిగర్వులు. నిరాడం
ం. విశేషించి వారు శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహారాజ్‌కు
ులు. ఈ స్వల్పకాల పరిచయంలోనే వారునాకు ఆత్మీయు

ారు. వారు నాపై, నాకుటుంబముపై చూపెడి ప్రేమవాత్సల్యా
ంకు అవధిలేదు. నా 'విశ్వయోగం' గ్రంథరచన అనాయాస
గా జరుగుటకై గురుదేవదత్త వారిని నాకుదత్తము చేసినాడను
నుచున్నాను. శ్రీ విద్యాసాగరశర్మగారు "నీలోకి నీపయనం"
చి, నా భుజముతట్టి ప్రశంసించి, ఈ గ్రంథరచనకు ఎంతగానో
ై ప్రేరేపించుటేగాక, ఈ గ్రంథముద్రణసమయమున ప్రూఫులు
ట మొదలైన కార్యభారము వహించి, తగుసహాల నొసగి
ం ఉత్సాహశక్తియై, ఎన్నోవిధముల సహాయపడి, సదయులై
'్వయోగానుశీలనం' గూడా కావించారు. వారి అవ్యాజవాత్స
నికీ, నాపై చూపించిన ఆత్మీయతకూ నిర్భరానందముతో కృత
పూర్వకముగా కైమోడ్పు ఘటిస్తున్నాను.

బహుగ్రంథ ప్రణీత, ఆప్తమిత్రుడు బ్రహ్మశ్రీ జన్నాభట్ల
దేవశాస్త్రిగారు ఈ గ్రంథ రచనలో, భాషా విషయకముగా
అనేక విధముల తోడ్పడినాడు. ఆస్నేహార్ద్రశీలికి హృదయ
్వక హార్దిక నమస్సుమాంజలులు సమర్పిస్తున్నాను.

నా నిత్య యొగాభ్యాసమునకూ, ఈ గ్రంథ రచనకూ ఎట్టి
కములు కలుగకుండా, సహనశీలయై, అనేక విధముల నా
కు వీలు గల్పించి ప్రోత్సాహ మిచ్చుచూ, సహకరించిన నా
తి శ్యామ సుందరికీ, మా కుమారులకూ, కుమార్తెలుగా మెల
నా ప్రేమాభిమానములు చూరగొన్న కోడళ్లకూ (చి॥ యదు
ంగధామ్, చి॥ల॥సౌ॥ సత్యసునీతలకూ, చి॥ శ్రీనివాస్ శరణ్
సౌ॥ శ్రీ పద్మావతులకూ, చి॥ నాగమల్లికార్జున్, చి॥ల॥సౌ
ాణులకూ) యోగేశ్వరేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యము

సహజ నిష్కామ కర్మయోగాభిలాషనూ ప్రసాదించాలని
ున్నాను.

ఎందరో యోగులు, యోగసాధకులు, పాఠకులు 'విశ్వ
' ప్రథమ భాగం "నీలోకి నీ పయనం" గురించి ప్రశంసిస్తూ
దనలు నాకు వెల్లడించారు. నా కృషిని ప్రశంసిస్తూ ఎన్నో
వ్రాసారు. ఆ మహాను భావులందరికీ హృదయపూర్వకంగా
తలు తెలియ జేస్తున్నాను.

ఈ గ్రంథమును చదివి, యోగము నేర్చుకొనవలయునని
నను అభిలాష కలిగినచో, అట్టివారు నా అడ్రస్సుకు వచ్చి,
కలసి, తగు సలహాలు స్వీకరించి యోగాభ్యాసము చేసుకొన
నని తెలుపుచూ, ఇందుకు నేనెల్లప్పుడూవారికి అందుబాటులో
గలనని సవినయముగా మనవిచేయుచున్నాను.

"ప్రమాదో ధిమతామపి". ఈ గ్రంథమునందెన్నియో
దము లుండి యుండవచ్చును. సహృదయులైన పాఠకులు
ంచగలరని భావిస్తున్నాను. పరమయోగుల, మహాత్ముల
నలను గ్రహించి రాబోవు ముద్రణలో ఆ దోషములను సరి
ులను.

విశ్వయోగము ప్రథమభాగమువలెనే ఈద్వితీయభాగముకూడా
ంల నలరించి,యోగాసక్తిని లోకములో పెంపొందించగలదని
శ్వాసము.

ఓం శ్రీ సాయిరాం గురుదేవదత్త.

ఇట్లు
యోగిజన విధేయుడు
మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త

అభిప్రాయములు

విశ్వయోగం - 1 (నీలోకి నీ పయనం) గురించి పాఠకులు
ఇచ్చిన కొన్ని అభిప్రాయాలను ఈ క్రింద ప్రచురిస్తున్నాము.)

జీవజగత్తు లది అవినాభావ సంబంధం. వ్యష్టిలో ఉన్నదే
ష్టిలోనూ ఉన్నది. సమిష్టిలో ఉన్నదే వ్యష్టిలోనూ ఉన్నది
ష్టి ప్రపంచం యొక్క రహస్యాన్ని కనుక్కోడానికి, వ్యష్టి
న జీవుడు, తనలోకితాను పయనించి తన్నుతాను చూచుకొంటే
నని వేదాంతం చెబుతుంది.

బాహ్య ప్రపంచం నాలుగంశములలో ఉన్నది – దేశము,
ము, నిమిత్తము, వస్తువు. ఈ నాలుగు పరిచ్ఛేదాలతో
న ప్రపంచాన్ని జీవుడు పరికించే సమయంలో
టి ఏర్పడుతుంది జ్ఞాత-జ్ఞేయము-జ్ఞానముగా.....

జీవుడు బాహ్యప్రపంచంలోకి తొంగి చూడడానికి కారణం
కి లోపల నుండి వచ్చే ప్రేరణల ఒత్తిడి. ఇచ్ఛాద్వేషాలనే.
న్వాలు పూర్వవాసనల ననుసరించి రాగా, బాహ్యఅనుభవాలు
ఃఖాల నివ్వగా ఈద్వంద్వాలలోఇరుక్కొని అతడిఅంతరంగం
ంటి మధ్య ఊగులాడుతుంది.

ఈ రెంటికీ వెనకాల ఉన్నది ఏకమైన, అనంతమైన, అద్వ
న పరమాత్మ. ఆ స్వయం ప్రకాశ చైతన్య రూపం యొక్క
బింబమే జీవుడై, ద్వంద్వాలు, త్రిపుటి, చతుర్విధ పరిచ్ఛే
తో బంధితుడై ఉన్నాడు.

బహిర్ముఖుడై, ఇలాబంధితుడైన జీవుడిది అజ్ఞానం, సరైన
న్ని సంపాదించి అంతర్ముఖుడై, లోనికి పయనం సాగించితే

గా ముక్తుడౌతాడు. లోనికి పయనిస్తున్నకొద్ది స్పందన తగ్గి
ది. మనస్సు శాంతించుతుంది. కేంద్రానికి చేరినపుడు
మైన చైతన్య స్ఫూర్తిగా నిలచిపోతుంది.

లక్ష్యం ఒకటే అయినా అంతర్ముఖ పయనానికి మార్గాలు
. సర్వులలో శ్వాసగా, బ్రాహ్మాండాన్ని ఆడించే ప్రాణ
ఉన్న సూత్రాత్మని ఉపాసించి పరమాత్మను శ్వాస నిరోధం
చేరేమార్గాన్ని శ్రీమట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తగారు స్వాను
తో చక్కగా వివరించారు. అనేక జన్మల సాధనా ఫలితంగా
ప్తమైన సిద్ధి అయినది! శారీరఆరోగ్యానికి, మనశ్శాంతి
తోడ్పడే మార్గం ఇది.

సద్గురువుల సుశిక్షణలో జిజ్ఞాసువులైన వారు ఈ అంతర్ముఖ
ాన్ని కొనసాగించి తమగమ్యాన్ని చేరుకొందురుగాక !

స్వామిని శారదా ప్రియానంద

చిన్మయాశ్రమము,

త్రికోట, కోటప్పకొండ

2. I am glad That you have made a lot of progress
s field. we are proud of you.

—Sri P. V. R. K. ప్రసాద్, ప్రైమ్‌మినిష్టర్‌గారి

ఇన్‌ఫర్మేషన్ అడ్వైజరు, న్యూఢిల్లీ.

I am very happy to say that I have gone through
book in Which you have highlighted so many things
y. This book is very good in nature.

—యం.డి. హుస్సేన్, షియాఅసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకుడు.

మచిలీపట్నం

బ్రహ్మవిద్యాఉపాసకులైనమీరు లోకం తరించటానికి "నీలోకి
యనం" విశ్వయోగం రచించారు నేను 33 పర్యాయములు
రాగ గ్రంథాన్ని పారాయణచేస్తాను.

స్వామి శివానందసరస్వతి, స్వర్గాంమం–గీతాభవన్
ఋషీకేశ్-హిమాలయాస్

యోగమునుగూర్చి ద్రాక్షాపాకమున తెలియ చెప్పిన మీ
స్తకను నాధన్యవాదములు. ఈ షణ్మాత్ర ప్రవేశము లేని నా
కు కూడా అర్ధమగురీతిని యున్నది మీ రచన.

– శ్రీ వి యస్.యన్. మూర్తి, తణుకు.

I am Impressed verywell by the book "నీలోకి నీ పయ
విశ్వయోగం)

–శ్రీ పి. ధనుంజయ, కాటారం, కరీంనగర్ జిల్లా.

ం వ్రాసిన "నీలోకి నీపయనం" అను గ్రంథము చాలా విపుల
శైలిలో బాగుగా ఉన్నది. అధ్యాత్మిక ఉన్నతికి సులభమైన
ములు వివరముగా, బాగుగా అర్ధమగుచున్నవి.

శ్రీ జి శ్రీరామ్మూర్తి, కొప్పురావూరు.

ఈ గ్రంథము అధ్యాత్మిక మార్గములో నున్నవారికి, జిజ్ఞాసు
ఇంట ఉండ దగ్గ అధ్యాత్మిక అణిముత్యము.

శ్రీ భాస్కర పంతులు, మన్నూరు, రాజంపేట.

మీరచనా విధానం చాలాబాగుంది. చిన్నచిన్న పదాలతో
గ్రాహ్యంగా, ముచ్చటగా ఉన్నది. యోగాభ్యాసం చేయ
ల్పించినవారికి ఉపయుక్తంగా ఉన్నది ఆరోగ్యానికీ, సుఖజీవ

ఉపయుక్తంగా గలఅనేక యోగాభ్యాసాలున్నాయి. లోగడనేను యోగాభ్యాసగ్రంథాలు చదివాను మీగ్రంథం దేనికీతీసిపోదు నాకూడా ఉన్నది.

శ్రీ దరువూరి వీరయ్య గుంటూరు.

ప్రింటు చక్కగా ఉన్నది భాషాశైలి బాగుగా ఉన్నది. పుస్త ందలి విషయములు ఇంతకుముందు తాము వ్రాసిన విషయ కంటే మెరుగుగా ఉన్నవి. పుస్తకములోని హెడ్డింగ్సు సెలక్ష కొని సాధ్యమైనంత చక్కగా వివరించినారు.

స్వామిసీతారాం, అచ్యుతాశ్రమం, ఉరవకొండ.

మీరు మీ గ్రంథంలో వెలువరించిన భావములు వర్ణణాతీత. అన్నియోగములు విశదీకరించినారు శ్రీఅచ్యుత యోగుల ముద్రలను ముఖచిత్రంగావేయుట ముదావహము........ ... ఈ కట్టలేని గ్రంథ రాజమునుయోగసాధకులకు అందజేసి మీరు లెనారు.

శ్రీ నరసింహారావు, గుణదల

The Telugu book "నీలోకి నీ పయనం" really took o the depths of my heart.

శ్రీ ద్రోణంరాజు వెంకటేశ్వర్లు, లింగంపల్లి,
హైదరాబాదు

I happened to read your book and found it very l in Spiritual persue

బి. రమాదేవి, విశాఖపట్నం.

విషయసూచిక

చిత్రసూచిక

ఆత్మావలోకనం

సహస్రారే మహాపద్మే కర్ణికా ముద్రితా చరేత్
ఆత్మా తత్రైవ దేవేశి కేవలం పారదోపమమ్
సూర్యకోటి ప్రతీకాశం చంద్రకోటి సుశీతలమ్
అతీవ కమనీయం చ మహాకుండలినీయుతమ్
యస్య జ్ఞానోదయ స్తత్ర ఆత్మసాధక ఉచ్యతే ॥

(ఆగమ సారం)

సహస్రారంలో - సహస్ర దళ మహా పద్మము లోపల-పాద
ంగా, దేనికి అంటకుండా, స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా,
కోట్ల సూర్యుల ప్రకాశంతో, కోటానుకోట్ల చంద్రుల చల్ల
భాసిస్తూ మూల ప్రకృతి మహాకుండలినీ భువనేశ్వరితో
ానమై యున్న "ఆత్మ"ను దర్శించి తెలుసుకున్న వాళ్ళను
ధకులు" అంటారు. ఆత్మ సాధకులు జీవన్ముక్తులు.

ాన్నవుడికి పరమాత్మను చేరుకునే మార్గాన్ని
వాడే నిజమైన గురువు. భగవంతుణ్ణి చేరటానికి అనేక
ప మనపూర్వ సాధకులు సూచించారు. అన్ని
ో సుగమమైన మార్గం "సహజ నిష్కామ కర్మయోగ
నేటి మానవుడు నేత్రము లున్న గుడ్డివానివలె ఈ
ులో అటూ ఇటూ పరిభ్రమిస్తూ ఉన్నాడు. కానీ భవ
ు తరించే మార్గమేమిటో కనుక్కోలేక పోతున్నాడు. ఈ
స్పష్టం కావటానికి ఒక సంఘటన మీ ముందుంచుతాను.

౦ధవనేత్రం (జ్ఞాననేత్రం)

పూర్వం అవివేకు డనే వాడొకడుండేవాడు. కొన్ని అనారోగ్య ౦ముల వలన, పసితనములోనే వాని కళ్ళు పోయినవి. అట్లాగే ౦డ్డి తనముతో వాడు జీవనం చేస్తూ, పెరిగి పెద్దవాడైనాడు ౦కి "సుజ్ఞాని" అనే మిత్రుడు ఒక డుండేవాడు. ఒకనాడు ౦ సూర్యోదయ సౌందర్యాన్ని గురించి అవివేకునివద్ద గొప్పగా చాడు. కానీ అతడు ఏ కాంతిని గురించి, ఏ సూర్యోదయం ౦చి చెబుతున్నాడో అవివేకుడికి అర్థం కాలేదు.

అవివేకుడు – నేను నీవు చెప్పే కాంతిని నా చెవులతో విన ౦ ? సుజ్ఞాని – వినలేవు. ఎందుకంటే సూర్యకాంతి ఎలాంటి ౦ చెయ్యదు. అవివేకుడు – దానిని రుచి చూసి తెలుసుకో ౦నా ? లేదా స్పర్శద్వారా గ్రహించవచ్చునా ?

సుజ్ఞాని :- దానిని రుచి ద్వారా గానీ, స్పర్శ ద్వారా గానీ, ౦ ద్వారా గానీ, తెలుసుకోవటం అసాధ్యం.

గుడ్డివానికి సూర్యోదయ కాంతి ఎట్లా ఉంటుందో తెలుసు ౦నే దృఢ సంకల్పం కల్గింది. ఆసమయంలో బుద్ధభగవానుడు ధర్మ ప్రచారం చేస్తూ ఆ గ్రామానికి వచ్చాడు. గుడ్డివాడు ౦తుని సహాయంతో బుద్ధభగవానుడి దగ్గరకుపోయి తనతీవ్ర ఆకాంక్షను తెలిపి, సూర్యోదయాన్ని చూపించవలసినదిగా ౦నుని ప్రార్థించాడు.

బుద్ధభగవానుడు - వందమంది బుద్ధులైనను గుడ్డివానికి ౦దయమును చూపించలేరు. సూర్యోదయ కాంతిని ఎవరికి నేత్రములద్వారామాత్రమే ! దర్శింపవలసి ఉంటుంది. నా

ంలో నేత్రములను బాగుచేయగల వారున్నారు. నీ సమస్యకు
'ృరం నీ నేత్రములకు శస్త్రచికిత్స మాత్రమే! ఇట్లాచెప్పి, బుద్ధ
ానుడు ఆ గుడ్డివాని నేత్రములకు శస్త్రచికిత్స చేయించి,
ులను తెరిపించాడు. అప్పుడు అతడు సూర్యోదయకాంతిని
స్వయంగా చూచి ఆనందించి, కాంతిఉన్నట్లుగా వప్పు
డు. ఈసత్యదర్శనం కేవలంస్వానుభవంచేతనే సమకూడినది.

ఈకథ నేటి అనేకమంది జీవితాల మాదిరిగా ఉన్నది. నేటి
ు లందరూ "దేవుడు అట్లా ఉంటాడు, ఇట్లా ఉంటాడు"అని
విధములైన వర్ణలను మాత్రమే వింటున్నారు. కానీ
వర్ణలన్నీ గుడ్డివానికి సూర్యకాంతిని గురించి చెప్పి
తున్నవి, ఆధ్యాత్మ విజ్ఞానాన్ని ఎట్లా పొందాలి? తనను
ఎట్లా తెలుసుకోవాలి ? నీలోకి నీపయనం ఎట్లా చెయ్యాలి?
శ్నలన్నింటికి ఒక్కటే సమాధానం కనిపిస్తున్నది, "నీవు
చేసి, నీలోకి నీ పయనాన్ని కొనసాగించి, పరబ్రహ్మ
ని నీ అంతట నీవే దర్శనం చెయ్యాలి. కళ్ళు గుడ్డిగా
ంతవరకూ ఎన్ని విధములుగా సూర్యోదయాన్ని వర్ణించి
ఆ సౌందర్యాన్ని నీవు గ్రహించలేవు. నీ నేత్రాలను బాగు
న్న తరువాతనే, సూర్యోదయాన్ని స్వయముగా చూచిన
కనే ఆ సౌందర్యం నీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఈవిధము
'సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గం"లో నీవే స్వయముగా
చేసి, నీలోనే ఉన్న పర బహ్మాన్ని నీజ్ఞాన నేత్రం ద్వారా
ర్శించాలి. ఈ సత్యాన్ని బోధించిన వ్యక్తే నిజమైన గురువు.

ంజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానంజన శలాకయా
క్షురున్మీలితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః

అజ్ఞానమనే అంధకారంతో (గుడ్డితనంతో) బాధపడుతున్న
కి "సహజనిష్కామ కర్మయోగ" మనే సాధనా పరికరాన్ని
" మనే అంజనంలో ముంచి, జ్ఞాన నేత్రములను ఆ పరికర
తెరిపించి, పరమాత్మనుచేరుకునే మార్గాన్ని దర్శింపజేసే
వే నిజమైన గురువు. అట్టి సద్గురువునకు నమస్కారము.

మనం ఆకాశంలోకి ఒకసారి చూస్తే అనేక నక్షత్ర సమూహ
ం కనబడతాయి. మనలాంటి జీవులూ, మనకంటే విజ్ఞానంలో
గాములైన వాళ్ళు అసంఖ్యాకంగా ఆ నక్షత్ర లోకాలలో
ారు. మనకు కనిపించే సూర్యుడు అతి చిన్న నక్షత్రం.
ర్యుణ్ణి ఆధారం చేసుకుని గ్రహాలు, ఉపగ్రహాలు పరిభ్ర
న్నాయి. మన బ్రహ్మాండానికి-అనగా సౌర మండలానికి-
ర్యుడే ప్రాణము. "అసలు ఈ అనంతమైన సృష్టి ఎట్లా ఏర్ప
? మనము ఎక్కడనుండి వచ్చాము? ఈ మానవ శరీరములో
మనకర్తవ్యమేమిటి?మనగమ్యం ఏది? ఈఅనంతమైనబ్రహ్మాం
లు ఎటాఏర్పడ్డవి? ఎందుకుఏర్పడ్డవి? మొదలగు ప్రశ్నలన్నిం
సమాధానాలు మనము మొదట తెలుసుకోవాలి. ఆ తరువాత
ఎక్కడనుండి వచ్చామో, అక్కడకు తిరిగివెళ్ళే మార్గాన్ని
సుకొని, అక్కడకు ప్రయాణం చేయాలి ఈ విషయమంతా
కి నీపయనం" మొదటి భాగంలో విపులంగా వెల్లడించటం
ంది.

మొట్టమొదట సృష్టి అవ్యక్తములోనుంచి ప్రారంభమయ్యింది.

కామ స్తదగ్రే సమ వర్తతాధి
మనసో రేతః ప్రథమం యదాసీత్

(ఋగ్వేదము, 10-129-4, అదర్వవేదం 19-52-1)

సృష్టికి మొదట అవ్యక్త రూపుడైన పరమాత్మకు ఒక కోరిక
ు) కలిగింది. ఆ సంకల్పమే ఈఅనంతకోటి బ్రహ్మాండము
రిణితి చెందింది ఆయనలో నుండి ఉద్భవించిన సంక
తస్సుగా మారి ఈసృష్టికి ఉపక్రమించింది. అప్పుడు ఆ
్వరుడు రెండు రూపములుగా మారిపోయాడు.

మన్యుః జాయాం ఆవహత్

సంకల్పస్య గృహాదధీ.

ఈశ్వరుడు ఒక స్త్రీని వివాహము చేసుకున్నాడు. ఆమెను
కల్పమనే గృహమునుండి తెచ్చుకున్నాడు. అనగా ఆయన
మే ఆయన భార్య అయింది. సృష్టికి మొదట ఉన్న ఒకటి
్యంది. ఈ రెండింటి నుండియే సృష్టి ప్రారంభమైంది. పర
సంకల్పశక్తియే "ఆద్యా ప్రకృతి ఈశ్వరి"!

ఆధునిక విజ్ఞానంలో గూడా "సృష్టికి పూర్వం బ్రహ్మాండము
కమహావిస్ఫోటనం సంభవించి బ్రహ్మాండం పెక్కు నక్షత్ర
ములుగా ఏర్పడిందని చెప్పబడింది, అంటే-అనంతకోటి
ు ఈ బ్రహ్మాండములో ఏర్పడ్డారన్న మాట! ప్రతి సూర్య
రలా విస్ఫోటములు కలిగి గ్రహములు ఏర్పడ్డవి. అట్లా
దే మన భూగ్రహం. మొదట మనభూమి మండుతూ
వలె ఉండెడిది. జగత్పిత మాత సహాయముతో తేజోమయ
లైన జీవులను సృష్టించాడు. వారిలో "అనుభవించాలనే"
ం ఉదయించింది. ఆ సంకల్పం కలగంగానే వాళ్ళు పరమ
ుండి క్రిందకి దిగటం ప్రారంభించారు. వారు తేజోమయ
నందున అగ్ని సంబంధమైన ఈ భూమిపైకి వస్తూ పోతూ
నికి వీలైంది.

మిధునానాం సహస్రంతు ముఖాత్ సంభవన్మునే,
(శివపురాణం)

సఖస ప్రచ్యుతా నరాః (మార్కండేయ పురాణం)

సృష్టి ప్రారంభంలో దంపతులు జంటలుగా, అసంఖ్యాకముగా కొచ్చారు. వాళ్ళు దైవ సంకల్ప బలముచే అనగా దేవుని ంనుండి ఉద్భవించారు. వాళ్ళు ఈభూమి మీదకు వస్తూ ండేవాళ్ళు. కొంతకాలానికి భూమి చల్లబడిపోయింది. ఆ వ జంటల శరీరములు ఆ చల్లదనముచే ఘనీభవించి స్థూల ములుగా మారి పోయినవి. కానీ వారిలోని బ్రహ్మజ్ఞానంమాత్రం ంగప్పిన నిప్పులా వాళ్ళల్లో ఉండిపోయింది. తాము ఎక్కడ) రావటం జరిగిందో అక్కడకు వెళ్ళే మార్గం ఒక్కమానవదే ోనేనిర్మింపబడిఉన్నది. దానినే 'సహజ నిష్కామకర్మయోగం, అంటారు. పూర్వం ఆదిమ మానవులకు సంకల్పం చేతనే 'నం కలిగేది, తర్వాత పోను, పోనూ వీక్షణ మాత్రంచేతనే, స్పమాత్రంచేతనే సంతానము కలిగేది. తరువాత కాలంలో వలన సంతానము కలిగేది ఈనాడు మానవుడికి మైధునక్రియే 'నముకలగటానికి మార్గమైంది. ఆదినుండి మానవుడు సుఖాన్నీ ్న, ఆరోగ్యాన్నీ కోరుకుంటూనే ఉన్నాడు. కానీ దుష్ట ల్పముల మూలంగా అనారోగ్యం ఆనందమయకోశము నుండి బదేరి విజ్ఞానమయకోశము, మనోమయకోశము, ప్రాణమయకో ను, తరించి, అన్నమయకోశమునుజేరి, ఆ అనారోగ్యం స్థూల ము వహించి గోచ రిస్తున్నది. మన బాధలన్నింటికీ మన ల్పములే (మనకోరికలే) కారణం. మనం ఎక్కడనుండి

గా అక్కడికి చేరుకోవటానికీ, ప్రయత్నించాలి. ఈజీవిత మనల్ని మనం తెలుసుకొని విశ్వాత్మతో సంబంధం కలి వాలి. ఇట్లాచేయటాన్నే "యోగ" మంటారు. "ఆధ్యాత్మిక" అంటారు. అన్నిటికంటే విలువైన విజ్ఞానం ఇదే! నీలోకి లోకిస్తే, ఈ విజ్ఞానభాండారం యావత్తు నీకు కనిపించి, నీ తమౌతుంది.

నీ అవలోకనం

పూర్వం "భరతుడు"అనే రాజు అధికారదాహంతో తన సోద సహితం నిర్జించి చక్రవర్తి అయినాడు. అంతటితో అతని తీరలేదు. సార్వభౌముణ్ణి కావాలని ఆశించాడు. ప్రక్కన చిన్న చిన్న రాజ్యాలను, ఒకదానితర్వాత ఇంకోదాన్ని, క్రమ గాకబళించసాగాడు. చివరకుదక్షిణభారతదేశముపైకిదండెత్తి అనేకలక్షలమంది మరణానికి కారణం అయినాడు. ఆసమ సైనికులు శత్రువుల రాజధాని నగరాన్ని దోచుకున్నారు. నవస్తువులనెన్నింటినో సంగ్రహించి, రాజుగారి మెప్పుకోసం ఆయనకుసమర్పించసాగారు.

ఒకరోజు భరతచక్రవర్తి నిండు పేరోలగంలో ఉండగా ఒక ధికారి వచ్చితాళమువేసిఉన్న వజ్రాలు పొదిగిన ఒక బంగా పెటికను ఆయనకుసమర్పించాడు. ఒకసంపన్నుని గృహములో టైను అతడు సంగ్రహించి రాజుగారికికానుకగాఇచ్చాడు. రాజు ఎంతో సంతోషం వేసింది. సభలోని వారంతా "వజ్రము పొదగబడిఉన్న అఅద్భుతమైనపెట్టెలో ఎంతవిలువైన వస్తువు ఉందో" అని ఊహాగానాలు చేయటం మొదలుపెట్టారు. రాజు లో ఏమున్నదోఆలోచించి చెప్పవలసిందిగా సభనుకోరాడు. క్కరూ ఒక్కొక్కవిధముగా, తమకు తోచినట్లుగా మణులనీ,

కిక్యాలనీ, రాచరిక సంబంధమైన పత్రాలనీ చెప్పడం ప్రారం
హారు రాజు గారికికూడా దాంట్లో ఎంత విలువైనవస్తువున్నదో
సుకోవాలనే కోరిక కలిగి, దాని తాళం తీయించి, తెరచి
వాడు ఆసుందరమైన బంగారపుపెట్టెలో ధగధగమెరిసిపోతున్న
పీతాంబరం చుట్టబడిన ఒకతాళపత్రగ్రంథం గోచరించింది.
ఏమిటో చూడగా అది "నీలోకిని నీఅవలోకనం"! భరతుని
ర్యమునకు అవధులు లేకపోయింది. "ఇంత భద్రముగా
పరచిన గ్రంథం ఎటువంటిదో?" నని, దానిని చదవడం
ంభించాడు. అప్పుడు అయనకుతానుచేసిన తప్పుతెలిసివచ్చింది.
మానవుని ఆకాంక్షకొరకు ఇన్నిలక్షల మంది జీవితాలను బలి
డం ఎంత హేయమో అర్థమైంది. పూర్ణవైరాగ్యం కలిగింది. ఆ
యోగాన్ని ఆశ్రయించి, తన శేషజీవితాన్ని పరమ శాంతితో
నాడు. యోగమార్గములో పయనించి జీవన్ముక్తిని సాధించాడు.
దేవుడైన ఋషభ చక్రవర్తినుండి విశ్వయోగాన్ని క్షుణ్ణంగా
జేసుకొని, జీవిత పర్యంతం సాధనచేసి, జీవిత పరమార్థాన్ని
పొందుకొన్నాడు.

యోగ మార్గంలో పయనించే సాధకులు పదకొండు నియ
ను ముఖ్యంగా పాటించాలి. మన సంకల్పాలన్నీ గమనించి,
౹ తాను శోధించు కోవటం అనగా వివేకము ద్వారా తన
వదలోని దోషములను గమనించి వాటిని పరిహరించాలి.
చేసిన పాపకర్మలుగానీ, పొరపాట్లుగానీ మరలమరలా చేయ
ఉండాలి. 3 యోగమందు పరిపూర్ణమైన విశ్వాసం కలిగి
ాలి. 4. ఇంద్రియములను జయించటానికి ప్రయత్నించాలి.
భావం, పరమాత్మచింతనం, సత్యాన్వేషణం, మొదలగు దివ్య
ణము అలవరచుకోవాలి. 5. ఇతరులు, మనపై చూపించే

విధేయతలను చూచి అది తన గొప్పతనమని గర్వించ
ఉండాలి. అట్లా గర్విస్తూ ఉంటే అహంకారం పెరిగే ప్రమాదం
ంది. ఇతరుల ఉదారతను జూచి అది తన సుగుణమనీ, ఇత
లహీనతను గాంచి అదితన బలాతిశయమనీ భావించకుండా
వి. అంటే ఇతరులపొగడ్తకు మనం పొంగిపోకుండా
వి. 6. తనమిత్రులకూ, తనస్నేహితులకూ, తన చుట్టూ ఉన్న
మునకూ యథాశక్తి సహజనిష్కామకర్మయోగాన్ని వివరిస్తూ
వి 7. ఆహార విహారములలో సంయమనంపాటిస్తూ. తన శరీ
ఆరోగ్యవంతం చేసుకుంటూ ఉండాలి 8. ఎవరిపనులువాళ్ళే
ంటూ ఉండాలి. అంటే-మరొకరిపై ఆధారపడకుండా ఉండా
గాట. దీనినే "స్వావలంబనం" అని. అంటారు. 9. శరీ
పరిశ్రమ గలది గానూ, మనస్సును సంయమనం కలదిగానూ,
నిత్యానిత్య వివేకము కలదిగాను. అహంకారమును అభి
ంన్యంగాను చేసుకుని, తనను తాను చక్కదిద్దు కొంటూ
వి. 10. డబ్బుకంటేవస్తువుకూ, వస్తువు కంటే వ్యక్తికీ,
ంటే వివేకానికీ, వివేకం కంటే సత్యానికీ, అధికవిలువనిస్తూ
వి. జరిగినకాలాన్ని గుణపాఠంగా జేసుకుని, భవిష్యత్తును
సబాటగా చేసుకోవటానికి, వర్తమానాన్నిసదుపయోగంచేసు
ంఉండాలి. అనగా సహజనిష్కామ కర్మయోగాన్ని చేస్తూ
వి. స్వతస్సిద్ధంగా మనస్సు ఎప్పుడూ చెడ్డదికాదు. ఎవరూ
ష్కకారు. "నా సుఖదుఃఖాలకు కారణం ఇంకెవరో?" అని
తలచరాదు. ఎందుకంటే ఈ జగత్తు జడము. చైతన్య
వైన నీకు ఎట్టి దుఃఖాన్ని అది కలిగించ లేదు సుఖము,
ం, రాగము మొదలైనవాటిని తొలగించటానికే నీకు దుఃఖం

ది. నిన్ను ఉదారునిగా చేయటానికే నీకు సుఖం కలుగు
ది. అందుకని" సుఖదుఃఖాలు రెండూ యోగసాధన సామ
"నని నీవు భావించాలి

నీలోనిసంకల్పం నెరవేరనప్పుడు నీవు దుఃఖపడవద్దు. "నా
ఏము ఈడేరిం"దని నీవు సంతోషంతో పొంగిపోవద్దు. నీవ
నుడివి కాదు. సర్వస్వతంత్రుడవు. పరమాత్మకోసం పర
ణ్ణి విశ్వసించటం, ప్రేమించటం, అన్వేషించటం, సేవించటం
ం. "ప్రతిపదార్థమూ పరమాత్మయే!" యనినమ్మి, ఆ విశ్వాసం
అయన్ను నీవు ప్రేమిస్తూ, ఆరాదిస్తూ ఉండాలి.

ప్రత్యక్షంగా, సాధనలేనిదే బ్రహ్మతత్త్వజ్ఞానమునూ, ఆయన
భక్తినీ మనం పొందలేము. ప్రత్యక్షసాధన చేస్తున్న మహా
, సిద్ధులూ, యోగులూ స్వానుభవంతో వివరించి నప్పుడు
రకు తెలిసికొని, మనంకూడా సాధన చేయవచ్చు. కాని
వాచావేదాంతంవలన, వినికిడివలన, గ్రంధములను అవ
నటవలన ఆ తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవటం సాధ్యంకాదు.
టికంటే మనశ్శాంతి కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. శాంతి కలగా
తత్త్వమే మనకు శరణ్యం. ఆ తత్త్వాన్ని పొందాలంటే
నైన మానసిక నిష్ఠ కలిగియుండాలి. అందుకు మనదేహం,
స్సు సంపూర్ణారోగ్యవంతమై యుండాలి తత్త్వాన్ని తెలుసు
ంటే మొదట స్థూలదేహారోగ్యం, శుద్ధి, అవసరం. దేహం
ంగా పోషింపబడిందో తదనుగుణంగానే మానసికవికాసం
ుంది. మన ఆహారవిహారాలకు అనుగుణంగానే మన తత్త్వా
భక్తిభావన, శాంతిప్రియత్వం మనలో కలుగుతుంటవి.

భక్తి” అంటే నేటి సమాజంలో, పలువిధములైన విగ్రహా
), పూజలు, వ్రతములు, తీర్థయాత్రలు మొదలైనవనే భావన
కాని అది నిజం కాదు. పైన చెప్పినవన్నియూ గౌణభక్తి
'నభక్తి). మనలో గౌణభక్తి క్రమక్రమముగా అనన్యనభక్తిగా
సి ఉన్నది. మనం చేసే కర్మలపైన గల శ్రద్ధయే, సర్వజీవుల
అనురక్తియే “నిజభక్తి” అనబడుతుంది.

ఈ విశ్వం ఆత్మనుండి ఉద్భవించింది. “విశ్వ మాత్మ
ం”. అందువలన యోగులు ఆత్మను వదలి మరి దేనిని ఆరా
వారు ఆత్మ సాధకులు. మనస్సును ఆత్మలో లయం చేయ
ఆత్మను విశ్వాత్మలో ప్రతిష్ఠించటం, తుదకు బ్రహ్మ
ందటం వారి పరమపురుషార్థం. ఈ బ్రహ్మాండమున కలత
ాలకారణమూ, సర్వశక్తికి సమాశ్రయమూ, సర్వవ్యాపి
జీవచైతన్య రూపముతో (అనగా ప్రాణరూపముతో)
ానమూ, అద్వితీయమూ ఐనది ఆత్మ. ఆ ఆత్మలో మన
కాగ్ర మొనర్చి, లగ్నము చేయుట మన ప్రధానకర్తవ్యము.
చేతనే మానవుడు పరమ సుఖమునూ, శాంతినీ పొంది పూ
నివా డగుచున్నాడు. ఆ ఆనందము మాటలకందదు.
ారు అనుభవించి దానిని తెలుసుకోవలసిందే! ఈ విశ్వంతో
ర్థములలో మనస్సును లగ్న మొనరించినచో, పరిమితమైన
సుఖము లభిస్తవి. కాని అవి అనిత్యములు. అత్యల్ప
అందువలన ఇంద్రియసుఖములను మనం వదలిపెట్టాలి.
ఈ ప్రాపంచిక పదార్థముల సృష్టిస్థితి లయములకు కారణ
ఉన్నదో, దానిలో మనస్సును లగ్న మొనరించాలి. అప్పుడే
తమైన బ్రహ్మానందము ప్రాప్తిస్తుంది. ఆ ఆనందము
ు, నిత్యము అగుటవలన మనకు ఉపాధేయమై ఉన్నది.

వలననే యోగులు తమ శరీరము లోనే ఆ అద్వితీయవస్తువగు
క్తి కారణకారణమునందు మాత్రమే చంచలమగు మనస్సును
ము చేయటానికి సాధనచేస్తూ ఉంటారు. అద్వితీయమగు
వే పరమాత్మ! ఆయన ఈదేహంలో అంతటా నిండియున్నాడు
న కేంద్రస్థానము ఎక్కడ ఉన్నది? ఏ విధముగా పరమా
మనస్సును లగ్నం చెయ్యాలి!" అనే విషయాలను మనం
కోవాలి. ఆ పరమాత్మ సర్వవ్యాపకుడు. "ఆయన స్వరూప
ము, మానవ మస్తిష్కములో, బ్రహ్మరంధ్రములో ఉన్న"
త్త్వధర్శకులగు యోగులు నిర్ణయించారు. ఓంకారమే-అనగా
మే-దాని వాచకము. ప్రాణమును ఆధారముగా చేసుకుని,
హ్మమంత్రమైన ప్రణవనాదంతో, మేరుదండము (వెన్నుపూస)
మనస్సును క్రమక్రమంగా ఒకచక్రమునుండి మరియొక
ం (నాడీకేంద్రము) లోనికి తీసుకునిపోతూ, భ్రూమధ్యం
తెచ్చి నిలపాలి. ఇందులకు "మూలాధారం"లో నున్న మహా
ళినీ శక్తిని జాగృతము చేసుకోవాలి. భ్రూమధ్యములో నున్న
తము తెరచుకునేటట్లుచేయాలి. ఇట్లాచేస్తే నీలో గల విశ్వము
ష్టి గోచరిస్తుంది. విశ్వరహస్యము లన్నియు నీకు అవగతం
ము. అటు తరువాత మనస్సు ఒకానొక అలౌకిక శక్తితో
ఏ సహాయము లేకుండా, అనాయాసముగా, మస్తిష్కములో
హ్మరంధ్రమును ప్రవేశింపగలదు. అక్కడ గల సర్వశక్తి
ున పరమాత్మలో సంలగ్నమై, అనంతమైన, అఖండమైన,
ద, బ్రహ్మానందంలో లీనమై లయించిపోతుంది. ఇదే
పదము! ఇక్కడకు వచ్చిన తర్వాత మానవుడు జననమరణ
ం నుండి విముక్తుడు కాగలడు. ఈ ఆనంద స్థితిని పొంద
యమ-నియమ-ఆసన-ప్రాణాయామ-ప్రత్యాహార-ధారణధ్యాన

లనే "అష్టాంగయోగము" అభ్యాసం చెయ్యాలి. సహజ
ుకర్మయోగాన్ని చేస్తూ ఉండాలి. ఈ విధములైనసాధనలు
పైనట్లయితే మనమనస్సు ప్రాకృతికములైన ఇరువదినాలుగు
ులలోనుండి మరలి, పరమాత్మనియందుస్థిరంగా ఉంటుంది.
వలన అణిమ, లఘిమ మున్నగుసర్వవిధములైనసిద్ధులు లభి
వీటినే "విభూతు"లని అంటారు. ఉత్తమ వైరాగ్యము
ఈ సర్వసిద్ధులను వదలివైచి, బ్రహ్మానందానుభవస్థితిని
వదులుట వలన అంతయు నిర్వాణ మగుతుంది. అట్టి
జ్ఞానము-జ్ఞేయము-జ్ఞాత-అనునవి ఏమియూ ఉండవు. కేవ
అ పరమాత్మయే శేషిస్తాడు. దీనినే కైవల్యము, ముక్తి,
ము, మొదలగు నామాలతో, సంబోధిస్తారు. ఇట్టి స్థితిని
టానికి చేసే సాధనయే "నీలోకి నీఅవలోకనం"! ఈగ్రంథ
క తన సంవత్సరకాలసాధనా మార్గంలో దర్శించిన సత్యం

ఈ అనంతమైనవిశ్వంలో అసంఖ్యాకములైన బ్రహ్మాండము
. అనేకములైన జీవరాసులు జననమరణములలో చిక్కి
పుకుతూ) ఉన్నాయి, ఎనబదినాలుగులక్షల జీవరాసులందు
జన్మయే శ్రేష్ఠమైనది. బిడ్డ జన్మింపగానే స్థూల శరీరం దిన
పెరుగుతూ ఉంటుంది. అట్లాగే ఇంద్రియములూ వాటి
గా, మనస్సూ అభివృద్ధిచెంది, ఈ ప్రపంచంలో బాహ్యంగా
స్తూ ఉంటాయి. ఇట్లా అభివృద్ధి చెందుతున్న మానవ ప్రకృతి
కారణముల వలన ఇంద్రియముల ఆకర్షణలకు అనేక విధ
కోనగుచున్నది. అందువలన వ్యక్తులప్రవర్తన భిన్నభిన్నము
ఉంటున్నది మానవుడు అరిషడ్వర్గములకు (కామ, క్రోధ,
మోహ, మద, మాత్సర్యములకు) చిక్కి సుఖదుఃఖములకూ,

వ్యాధులకూ, జనన మరణములకూ లోనై, బాధపడుతూ
డు. "నాకు ఈ జన్మ ఎట్లా కలిగింది? నా కర్తవ్యమేమిటి?"
ఆలోచించటంలేదు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానానికి యోగులతో సాంగ
చాలా అవసరం. దీనినే "సత్సాంగత్యము" అని అంటారు.
ధలన్నింటికి కారణం తనను తాను ఎరుగకపోవుటయే అని
ానవుడు తెలుసుకోవాలి! దానికోసం ప్రయత్నించేస్తూ ఉంటే
నీ, ఆనందాన్నీ పొందుతూ ఉంటాడు

సృష్టిమొదలుకొని మహాపురుషులూ, జ్ఞానులూ, భక్తులూ,
లూ, అందరూ తమను తాము ఎరుగుటగురించియేకాక అన్నిం
ధారమైన అదృశ్యతత్త్వము గురించి కూడా మనకు బోధిస్తూనే
్నరు. బాహ్యాకర్షణలకు లోనై మానవుడు కామక్రోధాదులలో
"సర్వమూ నేను చేయుచున్నా"నని అహంకరిస్తూ, మాయా
తుడై, అంధకారమైన అజ్ఞానమునందు పరిభ్రమిస్తున్నాడు.
ం తత్వజ్ఞానులైన యోగుల చెంత ఉపదేశమును పొంది,
యంలో విశ్వప్రేమను నింపుకొని, ఆనందమయమైన ఆత్మను
ంకొంటున్నాడు.

నేడు ఈ ప్రపంచంలో ఆత్మను గురించి, తత్త్వమునుగురించి,
గురించి అనేకములైన, భిన్నభిన్నమైన భావనలు ప్రచార
ఉన్నాయి. కర్మను, భక్తిని, జ్ఞానాన్ని, తప్పుగా అర్థము
ని, గుడ్డిగా అనుసరించడం సర్వత్ర పరిపాటి పోయింది.
"తత్త్వ"మంటే ఏమిటో మొదట మనం తెలుసుకోవాలి!

యద్వాచ నభ్యుదితం యేన వాగాభ్యుద్యతే
తదేవ బ్రహ్మత్వం విద్ధి వేదం యదిద ముపాసతే ।

(కఠోపనిషత్ 1-4)

ఏది వాగింద్రియముచేత గ్రహింపబడదో, దేని శక్తిచేత ద్రియము పనిచేస్తున్నదో, దానినే బ్రహ్మమని తెలుసుకోవాలి. ఇతరములైన వేవియును బ్రహ్మము కాదు. నేడు జనులు ్మ"మని దేనిని ఉపాసిస్తున్నారో అది యథార్థమునకు బ్రహ్మము

ప్రత్యక్షంగా సాధనలేకుండా బ్రహ్మతత్వాన్నీ, అయవవఎడల మనం తెలుసుకోలేము. సాధన చేస్తున్న యోగులూ, సిద్ధులూ ుభవంతో వివరించినపుడు కొంతవరకు తెలుసుకోవచ్చు. కాని ం వాచావేదాంతం వలన, గ్రంధములను అవలోకించుటవలన సాధ్యముకాదు. నిష్ఠతో, శారీరక ఆరోగ్యమును పెంపొం ుకొని, తత్వసాధనతో, నీలోపలకు నీవు ప్రయాణించి, నీలోకి అవలోకించినపుడు మాత్రమే అది సిద్ధిస్తుంది.

చక్కెరకు తీపి స్వాభావికమైనట్లు భక్తికూడా జీవునికి స్వాభా ుఉన్నది. కానిదానిని అతడు గుర్తించకుండా, ఇతరులుచెప్పిన ు నమ్మిగాని, గ్రంధములను అవలోకించిగాని, అభక్తిని ాలనుకొంటున్నాడు. కాని సాధ్యంకావటంలేదు. సంకీర్తన టం, వివిధములైన ఆరాధనా క్రమములను అనుసరించుటం ములు మొదలగు వానిని ఆచరించటం, మొదలైనవి "పరా ' అనిపించుకోవు. వీటివలన మనకు కొంత మాత్రమే ప్రయోజ సమకూరుతుంది. మనజన్మకూ,జీవితానికీ మూలమైనఒకవస్తువు ది. ఆ మూలపదార్థము అన్నింటియందు, సమస్తవిశ్వమందు, లా, బయటా వ్యాపించి ఉన్నది. అది మనకు సులభంగా మౌతుంది. అదియే ప్రాణము!

మానవుడు తనలో ప్రాణముఉన్నంతవరకూ ఈ ప్రపంచపు ములో పడి అనేక విధములుగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. ప్రాణం వంతనే అన్నీ చెల్లాచెదరై పోతాయి. అందువలన అన్నిటికంటే

ౖమైంది మనప్రాణ మని భావించి దానినే పొందాలి దాని ం అప్రాప్యమైన మానవ జన్మను వెచ్చించాలి. ప్రాణం అధిరో టానికిరథమైన ఈదేహప్రాధాన్యతను గుర్తించాలి. ఈవిషయా తెలిసికొని సాధనచేస్తూ ఉంటే "నిజమైన భక్తి" అంటే ో?"తత్త్వ"మంటేఏమిటో? మనకుక్రమంగా అవగతమౌతుంది. త్త్వాన్ని అందరూ తమకు తెలుసు ననుకుంటారు అందువల్ల మెడల ఉదాసీనభావం కలిగిఉంటారు. ఈ భావమే "మాయ" సత్వము) అనబడుతుంది.

యోగమార్గములో నున్న సాధకుడు ముఖ్యంగా 1. పరోప ు 2 భూతదయ 3 సమదృష్టి. 4. తత్త్వము (అనగాఆత్మ) అను నాల్గింటిని సాధించవలసియున్నది. వీటిని గురించి ంగా "నీలోకి నీపయనం"లో చర్చించటంజరిగింది. అక్కడ చూడవచ్చు.

ప్రత్యక్షంగా సాధన లేనిదే మనం ఆత్మను తెలుసుకోలేము. ానుభవం లేశమైనాలేకుండా, వట్టిమాటలతో, ఉపన్యాసాలతో, తెలుసుకొన్నా"నని చెప్పేవాళ్ళకు వారి మనసాక్షే సాక్షి ! నీచములను గమనించనిదే "సమదృష్టి" కలుగదు. ఈ సమ కావలయునన్న "కార్యశుద్ధి" కావాలి దీనివలన మనో ఏకా లభిస్తుంది. మనోఏకాగ్రతతో, చంచలంగా ఉన్న మనస్సును ం చేసినట్లయితే, జీవుని తత్త్వాన్ని తెలుసుకొన గలుగుతాము. సే ఆత్మసాక్షాత్కారము ! ఆత్మను పరమాత్మలో విలీనంచేసి పరమ శాంతిని పొందగలుగుతాము. "అంతా ఒక్కటే"వని ల్లో చెప్పబడింది. ఇది సత్యము. కాని దీని నిజమైనభావ గ్రహించకుండా విపరీతముగాప్రవర్తించడంతప్పేఅవుతుంది.

ంగా సాధన చేస్తున్న వాళ్ళతో స్నేహం చేయటం, వాళ్ళను
ంగా స్వీకరించటం, సమన్వయ భావంతో, సాధనామార్గంలో
ని సాధించటం "ఆదర్శసమన్వయ" మనబడుతుంది. ఇది
ంగత్యంవల్ల మనకు లభిస్తుంది.

గత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
హత్వే నిశ్చలతత్త్వం నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః ॥
(శంకరాచార్యులు)

సత్సాంగత్వంవల్ల నిస్సంగత్వం కలుగుతుంది. నిస్సంగత్వం
ర్మోహత్వం కలుగుతుంది. నిర్మోహత్వంవల్ల నిశ్చల
లుగుతుంది. నిశ్చలతత్వంవల్ల జీవన్ముక్తి కలుగుతుంది.
త్వమనేది చివరకు జీవన్ముక్తికి హేతువు అవుతుందన్న మాట!

సాధనలో సాగుతూ కాయశుద్ధినీ, మనోశుద్ధినీ తాను పొంది
కు కూడా వాటిని పంచుతూ, సమన్వయభావంతో, భూత
, పరోపకారంతో, నిశ్చలంగా పయనించి, మనం గమ్యాన్ని
ాలి. సమదృష్టి పొంది భూతదయతో, తనప్రాణముతో,
ంతో, పరులకు సేవ చెయ్యటమే నిజమైన పరోపకార
ది. ఇతరులకు ఆహారాన్ని పెట్టటంకంటే ఆఆహారాన్ని సంపా
నే సామర్థ్యాన్ని వాళ్ళకు కలిగించటమే నిజమైన "పరోప
అనబడుతుంది.

నేటి మానవ సమాజంలో ఉదరము, ఉపస్థ, వ్యర్థమైన
లు ముఖ్యంగా కానవస్తున్నవి. ఇందువలన ఈ సంసార

ములో మానవులు పడిపోవుచున్నారు. వేషభాషలే ముఖ్య
నుచున్నారు. ప్రతిఒక్కడూ సాధకుడిగా మారి తనను
పోషించుకొంటూ, తాను చేసేసాధనను ఇతరులకు కూడా
ంచాలి. వృక్షములను పెంచటం, యజ్ఞాలు చెయ్యటం,
గా ఉండటం అత్యంతశ్రేయస్కరం. అనగా ప్రకృతినీ,
రణమునూ సంరక్షించటం, పోషించటం ప్రతి మానవుడు
ర్తవ్యంగా భావించాలి. అప్పుడే ప్రకృతి నిర్మలమై, తత్త్వ
రోనున్న ఆటంకములను దూరంచేస్తుంది.

భూతదయ అనగా అందరూ అనుకునే భూతదయ మాత్రమే
దానిని తెలుసుకొనుటకు ముందు తనను గురించి తాను
కోవాలి. అప్పుడే దయ అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. దయ
నికి విశ్రాంతి, సోమరితనము లుండవు వాని ఇంద్రియము
అదుపులో ఉండి, ఎల్లప్పుడూ హెచ్చరిక కలిగి ఉంటవి.
విషయాలలో మంచి చెడులను అప్పు డతడు గుర్తిస్తాడు.
ర్థమైన తన కర్తవ్య మేదో తెలుసుకొని మెలుగుతాడు.

సోమరిగా ఉంటూ, పెద్దలు ఇచ్చిన ధనాన్ని అనుభవిస్తూ,
ఇతరులకు దానంచెయ్యటం నిజమైనదానం అనిపించుకోదు.
నకు ఉదరచింతనే సర్వస్వం కారాదు. ప్రతిఒక్కరు దేహా
శ తనకూ, తనవంటి ఇతరజీవులకూ కావలసినఅవసరములను
ర్చుటయే తన కర్తవ్యంగా భావించాలి ఇందులకు వనము
పాడిపంటలనూ ఔషధులనూ, పండ్లతోటలనూ పెంచటం
ంత శ్రేయస్కరం. ఈ కర్తవ్యప్రాశస్త్యాన్ని అందరూ
ంచి, పరస్పరము సహకరించుకొంటూఉంటే మానవ జీవన

సాధ్యమవుతుంది. ఇట్టికర్మలతోనే భగవత్తత్త్వము ఇమిడి
).

తత్త్వజ్ఞానాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించేవాడు కులమతా
ాపింపడు. ఆ పరమాత్మ ఒక్కడే! కాని అనేకము కాదు.
ను పొందే మార్గాన్ని అనేకులు అనేక రకాలుగా వర్ణించారు
ఖ వేరుగానీ ప్రతి వ్యక్తిగమ్య మొక్కటే! తిని చూస్తేనే
క్కెర రుచి తెలియదు. చక్కెర తియ్యగా ఉంటుందని ఒక
మీద వ్రాసిననూ, చప్పరించిననూ దానిరుచి ఎట్లా
దో? మనకు తెలియదు. అట్లాగే పరమాత్మ తత్త్వాన్ని నీలోకి
వలోకించి, అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. వాచా వేదాంతం
మార్గం కాదు. తత్త్వజ్ఞానాన్ని పొందటానికి ఆరోగ్యం, దేహా
్యం, శుచి, శుభ్రత, ఆహారవిహారనియమములు, స్థూల
, కర్మలు (పరోపకారముచేయుట స్థూలకర్మ, ఆత్మ సాక్షా
కోసం చేసేప్రయత్నం సూక్ష్మకర్మ) మొదలెనవి అవసరం.
తు డెప్పుడూ బలహీనుణ్ని బాధింపడు. తెలిసినవాడు తెలి
ానిని చులకనగా చూడడు. తత్త్వాన్వేషి ఎవరినీ ఎప్పుడూ
పక, భూషింపక సాగిపోతూ ఉంటాడు. తత్త్వాన్ని, భక్తినీ,
్ని, గ్రహించే మార్గంలో అహంకారం, మమకారం, పక్ష
గ్రుడ్డినమ్మకము మొదలైనవి ఆటంకము లవుతవి ఇవి ఎ
సాధకులకు సహకరించవు కావునతత్త్వసాధకుణ్ణి గుర్తించి,
ండి ప్రత్యక్షసాధనా రహస్యము తెలిసికొని సాధనచేస్తూ
. అట్లా కాకుండా ఎన్ని గ్రంథములను చదివిననూ, ఎన్ని
్యసములు చెప్పిననూ ఏమీ లాభ ముండదు గ్రంథ పాండి
వలన "నావాదనయే గొప్పది" అని వాదించి గెలవవచ్చు.
త్మసాక్షాత్కారము కొరకు తహతహపడే, తనకు దీనివలన

ŀయోజనములభించదు సరిగదా! మనశ్శాంతిగూడా మృగ్య
ంది. తృప్తి చేకూరదు తనను తాను తెలుసుకొనే ప్రయత్నం
కుండానే, ఊహా గానాలతో వ్యర్థంగా యోచిస్తూ, దైవభక్తి
ఎరుతో కేవలం పూజా వ్రతాదులను చేస్తూ, ముఖ్యమైన ఆతత్ర
నా ప్రయత్నం చేయకుండానే తుదకు మానవుడు మరణిస్తు
ఏ. ఈ జీవులు వాయువును ఆశ్రయించి యున్నారు. విశ్వ
ప్తమైన ఆమహావాయువును ఉపాసించుటద్వారామాత్రమే ఆమహా
ాన్ని (ఆత్మను) జీవులు తెలిసికొనుట సాధ్యమవుతుంది. సర్వ
హృదయములలో ఉండి, వాటిని ఆడిస్తున్న ఆ వాయు చైత
ఐను' - అనగా ప్రాణమును - ప్రాణాపానగతితో ఆరాధిస్తూ
తుదకు జీవుడు తనను తాను తెలిసికొంటాడు.



)—o—(

దేహత్రయ విజ్ఞానం

హా ఆకాశాయ భూయాన్యథా
నాభౌ సమర్పితా యేన
ప్రాణే సర్వం సమర్పితం
ప్రాణేన వ్యాతి ప్రాణః
దదాతి పాకాయ దదాతి
హి పితా ప్రాణో మాతా ప్రాణో
ప్రాణః స్వసా ప్రాణ ఆచార్యః ప్రాణో బ్రాహ్మణః॥

ప్రాణము ఆకాశముకంటే విశాలమైంది. రథచక్రముయొక్క
లో ఆకులన్నీ ఉన్నట్లుగా ప్రాణంతో ఈ జగమంతా నిండి
ప్రాణం ప్రాణశక్తిద్వారా గమనం చేస్తూ ఉంటుంది. ప్రాణం
కోసమే సర్వాన్ని ఇస్తుంది. ప్రాణం ప్రాణం కోసమే
ంది. ప్రాణమే తల్లి, తండ్రి, సోదరుడు, సోదరి, ఆచార్యుడు,
ం బ్రహ్మమూ అయి ఉన్నది.

ప్రాణమే ఈ జగత్తుకూ, ఈ శరీరానికి ఆధారమై ఉన్నది.
ము ఉంటేనే మనలో వివిధములైన మార్పులు జరుగుతూ
యి. ప్రాణసాధన చేస్తూ ఉంటే ఆ మార్పులు ఆగిపోతాయి.
ం మనదేహం ఎట్లా ఏర్పడిందో తెలుసుకుందాం! చంచల
మే ఈ దేహానికీ, ఈ ప్రపంచానికీ ఉపాదానకారణం, ఈ విశ్వం
ర్మశాలవంటిది. శాశ్వతంకాదు. మనం ఇక్కడికి వస్తూ ఉంటాం.
ంటాం. ఇక్కడనుండి పునరావృత్తిరహితమైన పరమపదా

ం చేరుకోవాలి. దానికి సహజనిష్కామ కర్మయోగమే సరియైన ర్గం! ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకటి ందుంచుతాను

మహారాజు జీమూతకేతుని సంపదకు అంతులేదు దేవ ఇంద్రునిమెప్పించి కల్పవృక్షాన్ని ఆయన పొందాడు. నివసించే దివ్యభవనం ఇంద్రభవనాన్ని మరపిస్తుండేది. ధార్మికుడైన ఆరాజు వైభవములందు అసక్తుడై ఇంద్రియ లే శాశ్వత మని తలంచసాగాడు. అశాశ్వతమైన ఇంద్రియ ను వదలి, ఆత్మనిష్ఠను అవలంబిస్తేనేగాని ఆత్మధర్మఫలం దు. ఆరాజు దత్తాత్రేయ భగవానుని భక్తుడు. దత్త స్వామికి కేతువుమీద దయ కలిగింది. మలిన వస్త్రాలను ధరించి గడ్డంతో, పెరిగిన శిరోజాలతో, ఒకఅవధూత రూపంలో రాజమందిరానికి బయలుదేరాడు. ఆయన ముఖము దివ్య తో వెలిగిపోతున్నది. దత్తస్వామి నేరుగా రాజభవనములోకి చి, రాజుయొక్క శయనాగారములోనికి పోయి హంసతూలికా మీద ఆసీనుడైనాడు. సేవకులెవ్వరూ ఆ దివ్య తేజో నివారించడానికి సాహసం చెయ్యలేకపోయారు

ీమూతకేతువు తన శయ్యపై మలినవస్త్రాలను ధరించిన వరో కూర్చుని ఉండటం చూడగానే కోపోద్రేకంతో పోయాడు "ఎవరునువ్వు? రాజభవనములోనికి ఎట్లా వావు? వెంటనే ఇక్కడనుండి లేచి వెళ్ళిపో!" అని రాజు ఫకుంటూ అరిచాడు. అవధూత అయిన దత్తాత్రేయస్వామి లించకుండా ఇట్లా పలికాడు. "రాజా! ఎందులకు నీవు అప్ర

వు: అవుతున్నావు? ఇదొక ధర్మశాల. ఇక్కడ నీవూ ఉండ
 నేనుకూడా ఉండవచ్చును.

రాజు:— ఇది నా రాజభవనంగాని ధర్మశాల కాదు. వ్యర్థ
ణ కట్టిపెట్టి ఇక్కడినుండి వెళ్ళిపో!
స్వామి:— ఈ భవనములో వేల సంవత్సరములనుండి నీవే
న్నావా?
రాజు:— ఎంత పిచ్చివాడవయ్యా! నేను జన్మించి నేటికి 50
 ఐనది.

— అంతకుముందు ఎవరు ఉండేవాళ్ళు?

 పరమపూజ్యులగు నా పితృదేవులు.

— వారెక్కడికి వెళ్ళారు? ఎప్పుడు వస్తారు?

వారు భౌతికశరీరాన్ని వదలిపెట్టారు. ఇకతిరిగిరారు.

అట్లా వారిద్దరిమధ్యసంభాషణనడిచింది అవధూత అయిన ఆ
అట్లాగే అనేకపర్యాయాలు ప్రశ్నించాడు. రాజు తనతండ్రికి
 తాతవున్నాడనీ, తాతకి పూర్వం ముత్తాత ఉన్నాడని చెప్ప
పోయాడు. అప్పుడు అవధూత పకపకనవ్వుతూ “భలే వాడి
! మనుష్యులు కొంతకాలం ఉండి తిరిగి పోయే ప్రదేశాన్ని
శాల” అని అంటారు అది ఎవరి సొంతం కాదు ఈ మంది
దు. ఈ విశ్వమంతా ధర్మశాల వంటిదే అది ఒక పురాతన
శాల!” అని తత్త్వాన్ని బోధించాడు. రాజు గారికి తన గురువు
త యైన దత్తాత్రేయస్వామి చెప్పిన జ్ఞానబోధ జ్ఞాపకానికి
ది వచ్చిన వారు దత్తప్రభువని గుర్తించి, వెంటనే తాను
నికి పశ్చాత్తాపపడుతూ ఆ అవధూత చరణములను ఆశ్ర

ాడు. అప్పుడు దత్తాత్రేయుడుగా ఆస్వామి అపారకరుణా
పై ఆరాజుముందు సాక్షాత్కరించాడు. సహజ నిష్కామకర్మ
న్ని ఉపదేశించి, ఆ జీమూతకేతుని జననమరణచక్రంనుండి
్యధులనుండి, సుఖదుఃఖములనుండి రక్షించాడు.

ఈజగత్తంతయు పంచభూతనియమిత మైంది, ఇది అన్న
). మానవదేహంలోనే ఆత్మసాక్షాత్కారమార్గం నిర్దేశించబడి
). కావున మనం ఈదేహం ఉన్నప్పుడే దానికోసం ప్రయత్నం
్యలి. పంచభూతములతో నిర్మితమైన ఈ సృష్టిలో సజీవము
నిర్జీవమునుండి-అనగా రెండు వస్తువుల కలయిక నుండి-
వ వస్తువు ఉత్పన్న మవుతుంది. ఇట్లే మానవజన్మ సంభ
ది.

ఈ విరాట్‌విశ్వవృక్షంయొక్క ఆవిర్భావం జరిగినట్లే ఈ
శరీర మనేవిశ్వవృక్షంయొక్క పుట్టుకకూడా సంభవించింది,
ప్రతిఒక్కరూ తప్పకుండా తెలిసికోవాలి దీనిని తెలిసికొన్న
మానవుడు తన సత్‌స్వరూపాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాడు,
సంకల్పించినచో తనను సాధనామార్గమున గొనిపోవుటకు
విద్యలో శిక్షితుడు అవుతాడు. భావమయ దేహధారియై, కాల
మొనరింపకుండా సాధనచేస్తూ, ఈ ప్రకృతియొక్క అవర
ండి, మాయనుండి బయటపడి, పునరావృత్తి రహితమైన
పదమును బ్రహ్మపదమును, పొందుతాడు.
మానవునియందు ఇంద్రియోత్పత్తి కావటానికి 16 సం॥లు
ంది. అతని మనస్సు ఈ ప్రాపంచిక వ్యవహారాలలో సంల
తనపత్నియందు అనురక్తి కలిగి, సంగమించే సమయంలో
ంతో ఏకాగ్రత కలిగి, అతని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు తీవ్రం

ు. అప్పుడు ఇంద్రియం స్ఖలనమై, అధోముఖమై భార్యగర్భం రుకుంటుంది. ఆమె విడుదల చేసిన పంచభూతాత్మకమైన లోకి ఈ జీవబీజం చేరుకుంటుంది. పితృబీజము మాతృగర్భంలో రాత్ర రక్తంతో కలసి బీజాండముగా రూపొందుతుంది. తల్లి ంనుండి వచ్చిన ప్రాణశక్తి చేతనాశక్తి మరియు గుణశక్తి ూడి జలముగా మారుతుంది. దీనినే "కారణవారి" లేదా దకం" అని అంటారు. "గర్భోదకశాయి" అగు ఆబీజం ఆ ిక సంయోగముచే తేజోవంతమూ, జాగృతమూ అవుతుంది. అది రెండు భాగాలుగా విభజింపబడి, విసర్గాక్షరంవలె పైనా రెండుబిందువులుగా (ః) మారుతుంది. పైన ఉన్న బిందు 'బ్రహ్మబిందు"వనీ, క్రింద ఉన్న బిందువును "ప్రకృతిశక్తి" పు" అనీఅంటారు. బ్రహ్మబిందువు సత్ చిత్ ఆనంద రూపమగు , రుద్రోపాసన మంత్రములోని "ఋతం", "సత్యం", "పర "పురుషం". అను బ్రహ్మము యొక్క ఈనాలుగుభావములు ాకారములు) దీనిలో ఉన్నవి. ప్రకృతి బిందువు సత్త్వ-రజో- ంలైన (లేదా జ్ఞాన-క్రియ-కర్మద్రవ్య-మయమైన) శక్తి. దాని క్తియే చేతనము. క్రియాశక్తియే ప్రాణము ద్రవ్యశక్తియే ు. ఈమహాప్రకృతి సుషుప్త్యావస్థలో బ్రహ్మములో లీనమై ంది. దాని జ్ఞానక్రియాకర్మశక్తులుకూడా దానిలో లీనమయి ు. క్రియ జ్ఞానములో లీనమవుతుంది. కర్మ క్రియలో లీన ంది. బ్రహ్మములో ఉన్న ప్రకృతి జాగృతమయిన మీదట నాన్ని తానే సృష్టించుకుంటుంది. ఆ ప్రకృతి జ్ఞానమూ మూ, కర్మనూ సృష్టిస్తుంది. సృష్టికి సంబంధించిన ప్రవృత్తి

౦ మార్గముయొక్క పరంపర ఇట్లే కొనసాగుతుంది. దానిలో
స్థానమంత్రములోని "కృష్ణపింగళ," "ఊర్ధ్వలింగ", "విరూ
"విశ్వరూప" అను బ్రహ్మముయొక్క ఈ నాలుగు స్త్రీభావ
.రములు ఉన్నవి.

బ్రహ్మబిందువు బ్రహ్మతేజస్సుగా, ప్రకృతి బిందువునకు
బయటా వ్యాపించి ఉంటుంది ప్రకృతి అణుపరిణామంలో
ప్రతికీ ఉదర పృష్ఠయుక్తమగుఒకగొట్టమువలె రంధ్రముతో
ఉంటుంది. ప్రకృతియొక్క ఈరంధ్రాన్ని "బ్రహ్మరంధ్రము"
ంటారు. అరంధ్రముయొక్క పైముఖము పేరు 'సుమేరుశిఖ
క్రిందిముఖముపేరు 'కుమేరుప్రాంతము'. ఈ ప్రకృతి ఛిద్ర
మన ప్రవేశించి అవ్యక్త బ్రహ్మసూత్రముద్వారా బ్రహ్మబిందు
కలసి ఉంటుంది ఆ బ్రహ్మసూత్ర యోగముచే పరాశక్తి
ము ప్రకృతి బిందువు యొక్క ఛిద్రములోగుండా ప్రవహించి
సుషుమ్నానాడీగా మారుస్తుంది బ్రహ్మసూత్రము ను బ్రహ్మ
చేస్తుంది. "పరాశక్తి"అంటే 1. చేతనాశక్తి 2. జ్ఞానశక్తి
ాణశక్తి 4. క్రియాశక్తి 5. గుణశక్తి 6. కర్మశక్తి ఈ అరు
కలసిన పరాశక్తి చంచల ప్రాణంగా చెప్పబడుతుంది.
కర్మలు చేయించే ప్రాణము. ఇహంలో భవబంధాలనూ,
ఃఖాలనూ, తుదకు విడుదలనూ అనుభవించే జీవాత్మ. నిశ్చల
మే ఆత్మ

త్మ ప్రమాణము

అణువు కంటెను అణువగు, అతీంద్రియమగు జీవాత్మప్రమాణము
వ్యాహృతి శక్తుల సంస్కారములతో, ఇరువది నాలుగు తత్త్వ
సంస్కారములతో, అధ్యాప్రకృతియైన ఈశ్వరికి వశమై,

ంముగా సుషుప్త్యావస్థలో, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన ప్రకృతి
ులోపల ఉంటుంది.

కృతిం స్వామవష్టభ్య విశ్రుజామి పునః పునః
తగ్రామ మిమం కృత్స్నమ వశం
కృతే ర్వశాత్ ॥ (భగవద్గీత 9-8)

నేను నానిజ ప్రకృతిని ఆశ్రయించి, దానికి వశమై, వివశుడనై
ప్త భూతములందు మరల మరలా నన్ను నేను సృష్టించు
ను

భూః, భువః, స్వః, మహః, జనః, తపః, సత్యం అను
సప్త వ్యాహృత శక్తులూ మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము,
కారము, అను నాలుగు అంతఃకరణశక్తులూ, జ్ఞానేంద్రియ
ద్రియములను పది బహిఃకరణ శక్తులూ, ఆకాశము, గాలి
ు (లేకఅగ్ని), నీరు, భూమి అను ఐదు విధములగు సూక్ష్మ
క్తులూ, ఇవన్నీ కలిసి ఇరువది నాలుగు శక్తులు (తత్వ
ు)గా చెప్పబడుతున్నవి.

ప్రకృతిబిందువుకు వశమైయున్న జీవాత్మయొక్క శరీరనిర్మా
కొరకు, ఉపాదాన రూపంగా అన్నరసమునుండి పుట్టిన
ష్టధాతు రసములూ, 2) చేతనా శక్తి 3) ప్రాణశక్తి, 4)గుణ
అను నాలుగు తల్లిశరీరమునుండి నాభినాళయోగముతో స్రవ
జీవాత్మను చేరుకుంటవి. 1. రక్తము 2. చర్మము 3
ంము 4, మేధ 5. అస్థులు 6 మజ్జా (మూలుగు) 7. శుక్రము
ుధా అను అష్టధాతువులచే నియమింపబడిన జీవాత్మయొక్క
ము 1. కారణశరీరము 2.సూక్ష్మశరీరము 3 స్థూలశరీరము.అవి
ు విధములుగా ఉంటుంది.

1. కారణశరీరము :- ప్రకృతి బిందువే జీవాత్మయొక్క శరీరము, ఆత్మశక్తి, పితృశక్తి మాతృశక్తి ఈమూడు శక్తుల వలననే శరీరము నిర్మింపబడుతున్నది. ఆత్మ మాత్రము త్మరూపము. ఈకారణ శరీరము అనిర్వాచ్యము, అనాది, రూపము. అది బీజరూపము. కారణశరీరము వలననే శరీరము స్థూల శరీరము నిర్మింపబడుతవి. ఈకారణ శరీర జీవాత్మ సుషుప్త్యావస్థలో ప్రజ్ఞామయమగు పరమాత్మయొక్క ము వలన ప్రజ్ఞామాత్రాభిమానము నుఅవలంభించియుంటుంది. శరీరాభిమానియగుఆత్మ "ప్రజ్ఞా" నామము తో చెప్పబడుతూ .

సూక్ష్మశరీరము :- సూక్ష్మశరీరము పంచీకృతముకాని పంచ భూతములతో నిర్మితమై, కర్మచేయటానికి, సుఖదుఃఖాలను భవించడానికి సాధనమై యున్నది. ఇంకను అది పంచజ్ఞానేం ద్రియములు, కర్మేంద్రియములు, పంచప్రాణములు, మనస్సు, బుద్ధి ఈ పదునేడుకళలతో గూడి యున్నది. జీవాత్మ మనోబుద్ధుల నే అంతఃకరణ చతుష్టయమును ధరిస్తుంది.

ఈచేతనామయము, ప్రాణమయమునగు (అనగాజ్ఞాన-క్రియ-శక్తులు) అణుపరిమాణ ప్రకృతిబిందువులో సుప్త్యావస్థలో ఉంటు టికీ మాతృశరీరమునుండి వచ్చిన చేతన- ప్రాణ-గుణ - యుక్తమవుతుంది. అష్టధాతురసము దానిపైవర్షిస్తూఉంటుంది. లన అది క్రమక్రమముగా పెరుగుతుంది. కారణావస్థనుండి వస్థలోకి మారి గుణప్రబుద్ధ మవుతుంది. అందువలన దాని పెరుగుతుంది. ఈ తేజస్సు పెరుగుటవలన దానిలోపల జ్ఞానక్రియాకర్మశక్తులు కలతచెందుతవి. అనగా క్రియోన్ముఖ అవుతవి. దాని క్రియాశక్తి (ప్రాణశక్తి) ప్రభావముచే జీవాత్మ

వ్యాహృతిశక్తిత్వము, తత్త్వశక్తుల సంస్కారములుకూడా తమవుతాయి."సత్యవ్యాహృతి"నుండి జ్ఞానశక్తిఉద్భవిస్తుంది. వ్యాహృతినుండి క్రియాశక్తి పుడుతుంది, 'జనః 'మహః' స్వః 'భూ' ఈ అయిదు కర్మశక్తులు తపఃవ్యాహృతి స్థానమందు శక్తిలో తపఃవ్యాహృతిస్థానమందు క్రియాశక్తిలో లీనమయి తంగా ఉంటవి. దీని తర్వాత క్రియాశక్తి బాగా కలత ం(అబద్ధత్ తపసః) సుమేరుప్రాంతమునందు సత్యంవ్యాహృతి ంలోగల జ్ఞానశక్తిలోనుండి నాలుగు అంతఃకరణములయొక్క రములు, ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల సంస్కారములు జాగృ వుతవి కుమేరుప్రాంతమునందుండు తపఃవ్యాహృతి స్థానము పైన చెప్పబడిన జనః మహః స్వః భువః భూః వాహృతు ఐదుకర్మశక్తుల సంస్కారములు జాగృతము లవుతవి. అపుడు క్ష్మమగు సుషిరము (శరీరము) అంకురముగా నిర్మితం అవు దానిలో 1. ఆకాశము, వాయువు, తేజస్సు, నీరు, పృథ్వీ అను (పంచీకృతముకాని) మహాభూతశక్తుల సంస్కారములు, ణ, సమాన, వ్యాన, ఉదాన, అపానములను ఐదు ప్రాణ వుల సంస్కారములు 3. వాక్కు, పాణి, పాదము, ఉపస్థ వు, అను ఐదు కర్మేంద్రియముల సంస్కారములు యథా ముగా ఈఐదు శక్తులసంస్కారములతో ఉద్భవిస్తవి. అప్పుడా రముతోగూడినప్రకృతిబిందువు జీవాత్మయొక్క సూక్ష్మ శరీర మార్పు చెందుతుంది. ఆసూక్ష్మశరీరముయొక్క తల ప్రకృతి వవుతుంది. సూక్ష్మ శరీరముయొక్కమేరుదండము (వెన్నె) అంకుర మవుతుంది. తలనుండి వెన్నెముక చివరి వరకు ంచివున్న ఛిద్రములోపల సుషుమ్నానాడి ఉంటుంది. మ్నా నాడిలో ఉన్న బ్రహ్మ సూత్రమే బ్రహ్మనాడి అవుతుంది.

క్తి తలలోనూ, కర్మశక్తి వెన్నెముకలోనూ ఉంటవి. క్రియా
ుషుమ్నానాడిలో ఉండి జ్ఞానశక్తిని, కర్మశక్తిని ప్రణవాంత
చేసి కదిలిస్తుంది. ఆ సూక్ష్మశరీరమందు సప్తవ్యాహృతుల
.రములు, ఇరువది నాలుగు తత్వశక్తుల సంస్కారములు
ములై, క్రియతో కూడినవియై కలహిస్తాయి.

వ్యాహృతిశక్తి :- సత్యం తపః అను వ్యాహృతి శక్తులూ,
లయొక్క సంస్కారములూ శిరమునందు గల కుమేరుప్రాంతం
ప్రస్ఫుట మవుతవి. జనః, మహః సువః (స్వః) భూః, భువః
ఈ అయిదు వ్యాహృతుల సంస్కారములు వెన్నెముకలో
:గా కంఠమునందు, వక్షస్థలమునందు, నాభిమూలమునందు,
ాలమునందు, గుహ్యమూలమునందు ప్రస్ఫుటములవుతవి

తత్వశక్తి :- మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము.
ఐగు అంతఃకరణ శక్తులూ, కన్నులు, చెవులు, ముక్కు,
చర్మము, ఈ ఐదు జ్ఞానేంద్రియశక్తులూ కలసి మొత్తము
ల సంస్కారములు శిరస్సునందు జ్ఞానశక్తితో వివాదపడతవి.
ము, వాయువు మొదలగు ఐదు సూక్ష్మమహాభూతశక్తులూ
ానము, ప్రాణము మొదలగు ఐదు ప్రాణవాయుశక్తులూ,
్కపాణి మున్నగు పంచకర్మేంద్రియ శక్తులూ, ఈపదు
క్తుల సంస్కారములు మేరుదండమునందు క్రమముగా జన
స్వః, భువః భూః అనుఐదు కర్మశక్తులందు ప్రస్ఫుటము

ః తేజోమయమగు సూక్ష్మశరీరమును ధరించిన ప్రాణము.
) పైన చెప్పబడిన వ్యాహృతిశక్తుల (తత్వశక్తుల) సంస్కా
ో కలసి స్వప్నావస్థయందు ఉంటుంది. సూక్ష్మశరీరాభి

ుగు ఆత్మ తైజసనామముతో అలరారుతుంది. సూక్ష్మశరీ దువలన అది అవ్యక్తము, అతీంద్రియము. కర్మబద్ధుడగు ఈ శరీరమునుస్వీకరించి జనన మరణ ప్రవాహరూపమగు భవ ునందు పడి భోగవాసనారూపమగు సంసారబంధనమునందు ిని ఉంటాడు.

ూశరీరము

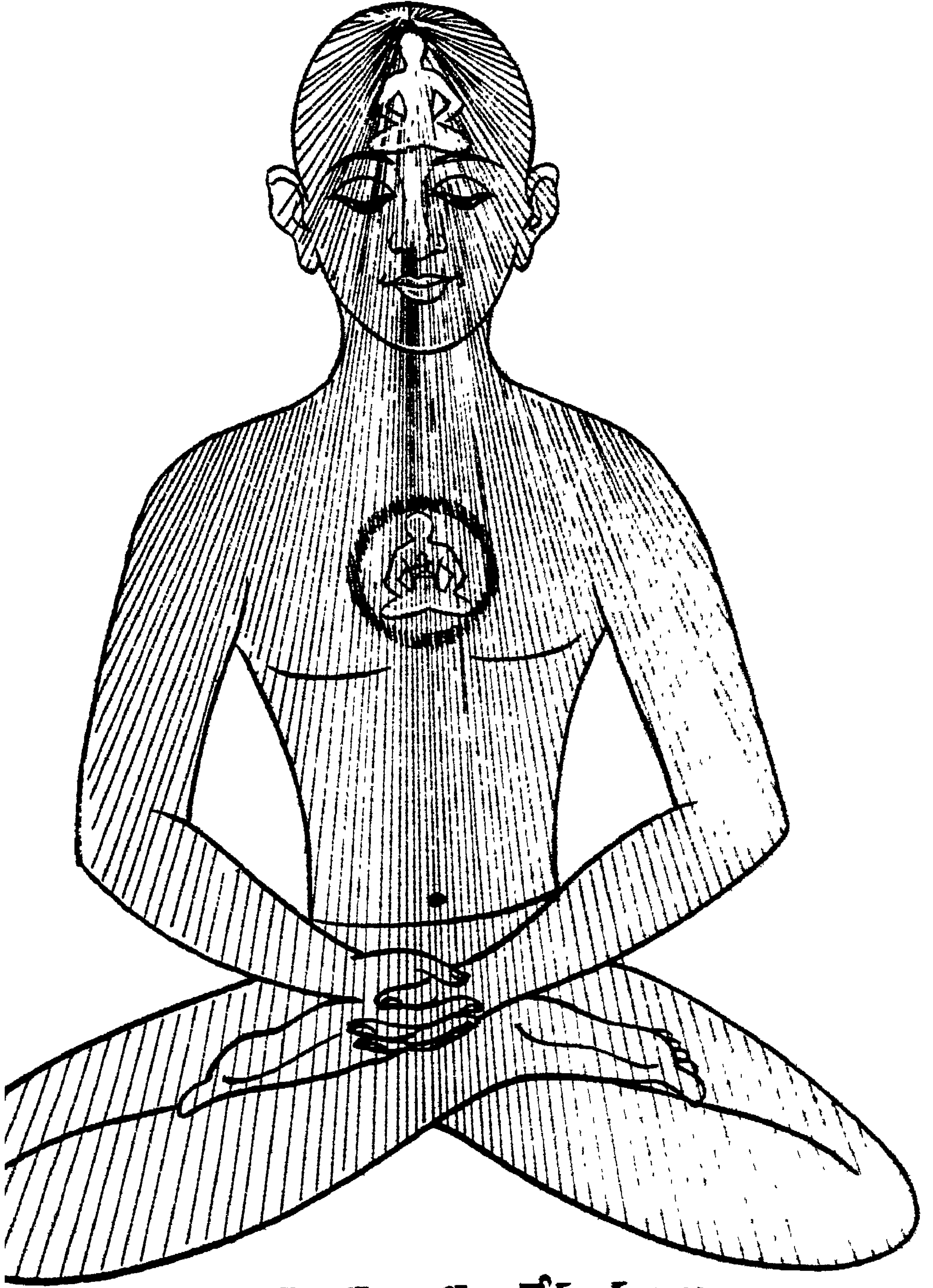
పంచీకృతములైన మహాభూతములద్వారా కర్మానుభవము నిర్మితమైనదే స్థూలశరీరము! ఇది సుఖదుఃఖములకు నిలయ భోగాయతనము (భోగమునకు స్థానము) అయినది. 1. 'అస్తి' ి) 2 జాయతే (పుట్టుచున్నది). 3. వర్ధతే (పెరుగుచున్నది) పరిణమతే (మార్పు చెందుచున్నది). 5. అపక్షీయతే చుచున్నది). 6. వినశ్యతే (నశించుచున్నది) ఈఆరు ులతో కూడినదియే ఈస్థూలశరీరము. స్థూలశరీరము ఏ సృష్టింపబడుతుందో మనం వివరంగా తెలుసుకొందాం.

సూక్ష్మశరీరంలో ప్రకృతి క్రియాశీలమైన తర్వాత, దాని క్తినీ గుణశక్తినీ సక్రియముగా (పనితోకూడినదిగా) యొన ఈ రెండింటితో ప్రవహించి ముండము (తల) నూ, మేరు ు (వెన్నెముక)నూ నిర్మిస్తుంది. ఈ సూక్ష్మశరీరాన్ని త్వక్ ు ఆవరణము ఆవరిస్తుంది. ఆఆవరణమునందు పై మూడు యుక్తభావముతో పనిచేసినను అవి తమతమ ప్రవాహ ుద్వారా స్థూల శరీరంలో మాంసాదులనూ, నాడీకేంద్రములైన ులను, పద్మయంత్రక్షేత్రములను మున్నగు వాటిని నిర్మి యోగసాధనలో ఈ నాడీకేంద్రముల ప్రకాశమును బుద్ధితో

సనతో ధ్యాన సాధనద్వారా తెలుసుకొనవచ్చును. వానిని ప్రవాహక్రియావివరణముద్వారా చేతనా ప్రవాహక్రియావివర ద్వారా సాధించవచ్చు.

1. ప్రాణప్రవాహక్రియ:- ప్రాణప్రవాహ క్రియచే సూక్ష్మశరీ శిరస్సులోగల సుమేరు ప్రాంతమందును 'సత్యంవ్యాహృతి బడిన, సుషుమ్నా నాడీఉదర పృష్ఠయుక్తమగు ఒకిసూక్ష్మతి మరంధ్రముగలఅంకురరూపమున తయారు అవుతుంది. కొంచెం న తర్వాత ఆనాడి అరటిచెట్టు వంగినట్లు వంకర, అయి తుతున్నట్లు ఉంటుంది. నాడికి ఇది ఎదుటివంకర అక్కడ కారముగా ఉన్న ఒకబిందువు ఉత్పన్న మవుతుంది. దీనినే చక్ర"మంటారు. దాని నడుమఉన్నబిందువు "మూలా" అని ఒడినది. ఈమూలయే స్థూలశరీరములో నుదుటికి శిరస్థానమై పెట్టుకునేస్థానమై ఉన్నది. ఈ బిందురూపిణియగు మూలయే ప్రకృతిఈశ్వరి". ఆమె శుద్ధ జ్ఞానమయి, పరమాప్రకృతి, దేవీ వాహిని అయి ఉన్నది ఈ చక్రమునందు భగవానుడు అది రూపమున ఆత్మవికాసము కలిగిస్తున్నాడు. పరమపురుష పరమాత్మ ఉత్తమపురుష నామముతో అభిహిత మగు న్నాడు. ఈజ్ఞానచక్రమే భగవానుని సుదర్శన చక్రము. ఇదియే గత్తునకు కారణము. ఇదియే బిందు విసర్గము!

ఈబిందువిసర్గం సహస్రారములో, బ్రహ్మరంధ్రములో, విరాజ డైయున్న విశ్వాత్మతత్వంనుండి ఆత్మను వేరుచేసి అధో ంగా పంపిస్తుంది. ఆత్మ చంచలమై, శ్వాసగామారి, ఇంద్రియ గుండా ఈప్రపంచపు ఎరుకను మనకు కలిగిస్తుంది. ఇక్కడత వానందమైన ఆత్మ పరిమితమౌతుంది. దేహములో బంధింప



స్థూల, సూక్ష్మ కారణ దేహములు

ంది. ఇందువలన పూర్ణరూపమైనఆత్మ ఇక్కడనుండి విసర్గ
ంది.

బిందువే చేతనాశక్తి. అదే ప్రాణశక్తి. అదే గుణమయమగు
ము లేదా ప్రణవము. అ ఆ ఇ ఈ క ఖ గ ఘ మున్నగునవి
ాతుకలు ఈ బిందువునందే ఉద్భవించినవి. "తత్"
క మాత గాయత్రీదేవికూడా ఈమెయే. ఈ ప్రదేశంలోనే
న్స్ తమ విధులను నిర్వర్తిస్తూంటవి. అవి శెరిబరల్ కార్
ంద అంతా వ్యాపించిఉంటవి. మెదడుపై గల అంగుళం
పు పొరయే శెరిబరల్ కార్టెక్స్. దానిలోనే బ్రహ్మరంధ్రము
త్మ స్థానమైఉన్నది. పరమాత్మను న్యూరాన్స్ అహర్నిశము
ఉంటవి. ఇవియే దివ్యశక్తులు. వీటిని ప్రార్థించుటయే
తి మంత్రోపాసన. ఇవియే పరమపురుషరూపిణియగు భగ
విసర్గశక్తి. ఈశక్తియే పరమేశ్వరుని అధ్యక్షతలో జగత్తును
న్నది, దశచక్రమయమగు విశ్వమును (దేహమును) సృష్టిస్తు
ఈమెనే గీతలో ఇట్లా వర్ణించారు.

మయాధ్యక్షేణ ప్రకృతిః సూయతే సచరాచరం
హేతునానేన కౌంతేయ జగద్విపరివర్తతే॥
(గీత 9-10)

హే, కౌంతేయా నా అధ్యక్షతలో ప్రకృతి స చరాచరజగత్తులు
స్తుంది. నా అధికారంలో మరల మరలా జన్మిస్తూఉంటుంది.

జ్ఞానచక్రము వికసించిన తర్వాత ప్రాణప్రవాహక్రియవలన
ంకురరూపమున సుషుమ్నానాడీ ఇంకొంచెం పెరుగుతుంది.

]

న ముఖమును కేంద్రముగా చేసుకొని విజ్ఞానచక్రమును
ం చేస్తుంది. ఈ విజ్ఞాన చక్రమే మనమెదడు అదియే
ు వ్యాహృతి శక్తి క్రియకు మంత్రక్షేత్రము. మానవుని
ునకు, ఎరుకకు మూలక్షేత్రము. దీని నడుమ ధర్మార్థ
ాక్షము లనెడు చతుర్వర్గ ఫలములే సృష్టికి నాలుగు చక్ర
బిందువులుగా ఏర్పడతవి. దాని కేంద్రస్థానములో విద్యా
ు విరాజమానమై ఉన్నది, దాని కేంద్రములో ఉన్న బిందు
యగు శ్రీయే విజ్ఞానమయమగు విద్య. బ్రహ్మవిద్య శ్రీవిద్య
త్మక విద్య అని ఆమె కీర్తింపబడుచున్నది. ఆమె బ్రహ్మ
, శంకరుడు మొదలగు వారి చేతకీర్తింపబడు సదాశివ. మోక్ష
శక్తి 'బహ్మచ్యుత శంకరప్రభృతి భిర్దేవైః సదాపూజితా',
చక్రమునకు మూడువైపులా మూడుచక్రయుక్త బిందువులు
తవి. దక్షిణం వైపు ఏర్పడు చ కము పేరు బ్రహ్మచక్రము
్మలోకము) ఈచక్రమునకు నడుమనున్న బిందువే "వామ"
బ్రహ్మశక్తి. బ్రహ్మణీ శక్తి ధర్మదాయని. విజ్ఞానచక్రమునకు
ఊర్ధ్వమునఏర్పడు చక్రమే, విష్ణుచక్రము. ఈ చక్రమునడుమ
బిందువు పేరు జ్యేష్ఠ ఇదియే విష్ణుశక్తియగు వైష్ణవి వైష్ణవీ
ఐశ్వర్యప్రదాయని. శ్రీ చక్రానికి కుడివైపున ఏర్పడేచక్రం
చక్రం దీనిలోపల ఉన్న బిందువుపేరు "రౌద్రి". ఇదియే రుద్ర
గు రుద్రాణి. రుద్రాణీశక్తి కామసిద్ధిదాయని. శ్రీ బిందువును
కేంద్రముగా చేసుకొని వామ, జేష్ఠ, రౌద్రిఅను మూడుబిందు
త్రికోణక్షేత్రములుగా భాసిల్లుచున్నవి, ఇదియేమూలత్రికోణము.
విష్ణు శివలోకము. వీటికి ఆధారరూపిణియగు శ్రీ
యే బంధువిసర్గము; బ్రహ్మవిద్య.

ఇట్లా విజ్ఞానచక్రము రూపు దిద్దుకున్న తర్వాత, సుషుమ్నా
ంకొంచెం ముందుకు పోయి మరలా మస్తకగ్రంధిగుండా
ం పాకుతుంది. ఇది దాపిరెండోవంపు. ఇక్కడనుండి భ్రూ
వరకు ఒకచక్రము ఏర్పడుతుంది. ఈ చక్రాన్నే "అజ్ఞాన
ం" అని అంటారు. ఈఅజ్ఞానచక్రానికి బిందువే కూటము
స్థము. అనిచెప్పబడుతుంది. ఇదియే మాయ లేదా అజ్ఞాన
గుఅవిద్యా. సాధనలో ఈ అజ్ఞాన చక్రమునే, గురువు
. ఆజ్ఞను అనుసరించి అజ్ఞాచక్రమవుతుంది. వెన్నుపూస
మొదలవుతుందో ఆప్రదేశంలో ఇది ఉంటుంది. భ్రూమ
కూటస్థముంటుంది. ఇందులోనే మన జ్ఞాననేత్రము మాయ
ంటుంది దీనిని తీవ్రసాధనచే తెరచుకొని ఆత్మ సాక్షా
న్ని పొందాలి.

సుషుమ్నానాడీ ముందుకుపోయి తపఃఅనువ్యాహృతి స్థాన
మూల సుషుమ్నాతో (మస్తక గ్రంధి) కలుస్తుంది. అప్పుడు
ప్రవాహము మూలనుండి అనగా విసర్గమునుండి అజ్ఞాన చక్ర
తరించి, కూటస్థమును చేరుకుని, తపః వ్యాహృతి స్థానము
వచ్చి మూల సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవహిస్తుంది. తత్ఫలి
క్రింద జనః మున్నగు అయిదు వ్యాహృతులతో అయిదు
ను వెన్నుపూసలో నిర్మాణం చేస్తుంది. 'జనః స్థానమునందు
తత్త్వమునుండి విశుద్ధిచక్రము నిర్మాణ మవుతుంది. 'మహః'
ందు వాయుతత్త్వమునుండి "అనాహత చక్రము నియమింప
ంది 'స్వః' స్థానమందు తేజోతత్త్వమునుండి "మణిపూర
ము" నిర్మింపబడుతుంది భువః స్థానమునందు, చక్రము జల
మునుండి "స్వాధిష్ఠాన చక్రము", "భూః" స్థానమునందు భూ
మునుండి "మూలాధారచక్రము", నిర్మింపబడతాయి. ఇవి

ు మనలో గల నాడీకేంద్రములు. ఈకేంద్రములగుండా
ుశైన శక్తులు నఖశిఖ పర్యంతము వ్యాపించి ఉంటవి.

సుషుమ్నాయొక్క ఈఅంకురరూపమున వృద్ధి పొందిన అంశ
ూలకూటస్థ తపః వ్యాపితమగు నాడీ సుషుమ్నానాడియొక్క
శాఖగా చెప్పబడుతున్నది. సత్యం వ్యాహృతినుండి తపః
ృతివరకు వ్యాప్తమైన పరశాంశమగు సుషుమ్నానాడీ ప్రథమ
చెప్పబడుచున్నది. ఆజ్ఞానచక్రము నుండి ఇడా, పింగళ
నాడులు ఏర్పడి, సుషుమ్నాతో కలసి, సహచర నాడులుగా
పబడి పెరుగుచున్నవి. మేరుదండమున జనః-మహః, స్వః,
భూః అను వ్యాహృతి పంచకమును పరస్పరము చుటి
మా, సుషుమ్నాతో కూడి ఉంటూ, భూః స్థానము వెనుకకు వెళ్ళి
ుచున్నవి. అప్పుడు ప్రాణప్రవాహం ఇడా, పింగళా,
మ్నానాడులు మూడింటిలోనూ ప్రవహిస్తుంది.

సుషుమ్నాయొక్క రెండవశాఖ మూలనుండి కూటస్థంవరకు
ంగుళములపొడవుతో ఉంటుంది. ఈ "దశాంగుళము"నకు
(మూలకుపైన) అనగా బిందువిసర్గమునకు పైన, నడినెత్తిలో
్మరంధ్రములో) సర్వవ్యాపకుడగు విశ్వాత్మ సహస్రశీర్షుడగు
ోత్తముని రూపమున, విశ్వశక్తితో విరాజమానుడై ఉంటాడు
వలన పురుష సూక్తములో "సభూమిం విశ్వతో వృత్వా
ఉష్ఠ ద్దశాంగులం" అని కీర్తించారు.

ప్రవాహ ప్రక్రియ :

చేతనాశక్తి సుషుమ్నకములో, మేరువునందు, అంతటా వ్యాపించి
ది. అయినను అది మూడుప్రదేశములలో, మూడుక్షేత్రము

్మించి, అక్కడ "పరమ ", "విద్య", "అవిద్య" అను రూపములను ధరించి, ప్రవహిస్తూ పనిచేస్తుంది. అది జ్ఞాన ్క్తి అత్యంత లాలసా మయమైనశక్తి. కాని దాని ప్రవాహ ప్రవృత్తిముఖమూ, నివృత్తిముఖమూ అవుతుంది. ప్రవృత్తి ంవాహగమనములో దాని లక్ష్యం బ్రహ్మము, అత్మ, పర విశ్వాత్మ ఈమార్గములో దాని లక్ష్యసాధన బ్రహ్మసంస్మర (బ్రహ్మను పొందే యోగమార్గము). అందువలన దీనిని "విశ్వ ము" అని అంటారు. ప్రవృత్తి, నివృత్తుల గమనాలలో ము. గుణము, అనునవి ఈచేతనా ప్రవాహమునకు సహక ంటవి. "భోగలాలస" అనగా అసక్తి "యోగలాలస" అహైతుకభక్తి.

చేతనా ప్రవాహము ప్రవహించినమీదట ప్రవృత్తిముఖియగు మునందు అది ఆత్మవిస్తారముచేసి, తాను విషయములలో ములలో) లిప్తమగునట్లు, దేహానికూడా లిప్తముగా (విషయము అసక్తికలదానిగా) చేస్తుంది. అట్లాగే, నివృత్తిముఖియగు ంలో అది తనను తాను తెలిసికొని పరబ్రహ్మమునందు యోగ కలుపుతుంది. అంతేకాకుండా దేహానికూడా (జీవుణ్ణికూడా) నిగా, భక్తునిగా, జ్ఞానిగా, వైరాగ్యవంతునిగా, పరోపకారిగా ంది.

ప్రవృత్తిముఖమగు గమనంలో ఆత్మవిస్తారము చేసినమీదట నుండి 1) పరమ, విద్యా, అవిద్యా, అనుమూడు రూపములు జ్ఞానము, విజ్ఞానము, అజ్ఞానము అను మూడు జ్ఞానములు. కర్త, కర్మ, క్రియ అనుమూడు భావములు. 4) జాగృత, స్వప్న ప్తి, అను మూడు అవస్థలు. 5) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, మూడుక్రియలు వెలుగులోకి వస్తాయి.

అప్పుడు అవి ప్రాణములతో, గుణములతో కూడి, బిందు
నుండి మూలశ్రీవరకు "పరమాక్షేత్రమును, శ్రీనుండి కూట
కు విద్యాక్షేత్రమును, కూటస్థమునుండి క్రింది 'భూః'వరకూ
క్షేత్రమును నిర్మిస్తవి మానము, మోహము, అసక్తి, ఘృణ
పు), శంక, భయము, లజ్జ, జుగుప్స, కులము. శీలము, జాతి
7 పాశములను (బంధములను) సృష్టించి, దేహిని (జీవా
దేహమునందు భోగలాలసతకు ఆకర్షితునిగా యొనరించి,
రచి, వాసనల బంధనములందు బంధించి, తానుమాత్రము
గానమునకు పోయి నిద్రామగ్న మౌతుంది, ఈ అవస్థలో
'కులకుండలినీ'. ఎందుకనగా అది జీవుని కులమునందు,
హమందు కుండలముద్వారా (భోగవాసనా రూపములయిన
ములద్వారా) బంధించి వేస్తుంది. ఈస్థితిలో అది అవిద్యా
న అజ్ఞానమాయాశక్తి, మోహినీశక్తి, బంధనకారణీశక్తి
ది.

వుడు నివృత్తి ముఖప్రవాహమును జాగృతం చేసుకున్నట్ల
తనా ప్రవాహము నిద్రనుండి మేల్కొని, పైన ఉన్న స్వస్థా
దుకుని, శుద్ధ సత్వమయిగా మారి, దేహిని బంధవిముక్తునిగా
అప్పుడు కులకుండలినీ "కుండలినీ భువనేశ్వరి"గా మారి
. ఆశక్తి దేహిని కులమునుండి (దేహమునుండి) కుండ
(భోగవాసనలను లేదా కర్మపాశములను) కుండలితము
(అనగా విడిచివేస్తుంది), ఈస్థితిలో అది ప్రేమమయ
ద్యారూపమున "మోక్షదాయనీశక్తిగా" ప్రకాశిస్తుంది. జ్ఞాన
ప పరమారూపమున అది బంధమోచన కారణీశక్తి,

_క్తిదాయనీశక్తి అవుతుంది. అందువలన చండీ సప్తశతిలో పసన్నా పరమానృణాం భవతిముక్తయే' అని కీర్తింపబడినది.

౩ ప్రవాహక్రియ :

ఈ క్రియవలన 1 నిస్త్రైగుణ్య త్రైగుణ్యావస్థలు 2. తత్త్వ యంత్రములు 3. సప్తపద్మములు ఏబది మాతృకలు పబడుతవి. 4. తత్త్వసమూహములకు అధిష్ఠాన దేవతలు పబడుతారు.

ణ్యత్రిగుణావస్థల సృష్టి.

జ్ఞానమయమగు సత్యయను వ్యాహృతిశక్తియొక్క క్రియా యంత్రము 'శ్రీ' బిందు యుక్తజ్ఞమగువంవిజ్ఞాన చక్రము జానఅచక్రము విజ్ఞాన చక్రమునకు మూలము. మూలా ంఅనగాబిందువిసర్గము. ఈమూలాచక్రము సామ్యావస్థ హీనమైన సితి) సంపన్న సమిష్టి త్రిగుణక్షేత్రము మరియు బిందుయుక్తసుగు విజ్ఞాన చక్రము క్రియానుశీలమగు వ్యష్టి క్షేత్రము.

క్రియామయమగు తపఃఅను వ్యాహృతి శక్తియొక్క క్రియా యంత్రము కూటస్థబిందుయుక్తమగు అజ్ఞానచక్రము. చేతనా యవలన ప్రకాశమానమై ప్రాణమయమగు తపఃశక్తి ప్రభావ ఆకూటస్థము చైతన్యవంతమవుతుంది అపుడు అజ్ఞాన చక్ర మారుతుంది మన అంతః చక్షువు తెరచుకొంటుంది. చక్రమునందు త్రిగుణముల సామ్యభావముచే [illegible] త్రిగుణముల వ్యష్టి భావమును ధరించి క్రియాశీలములై

గోలోకమును సృష్టించుతవి. అవి అక్కడ నుండి బయలు ద్ధావస్థలో పరస్పరము అంటి అంటున్నట్లుగా భిన్నధార ంపహించి, పరమాక్షేత్రములు దాటి విజ్ఞానచక్రములోనికి, కోణములోనికి ప్రవ స్తవి అక్కడకు చేరిన తరువాత సత్వ ప జ్యేష్టలో, రజోధార యగు వామలో, తమోధార యగు , యథాక్రమముగా శుద్ధసత్వమయ మగు విష్ణులోకమును, మయ మగు బ్రహ్మలోకమును, శుద్ధతమోమయ మగు రుద్ర ను సృష్టించుతవి. తరువాత అవి భిన్నధారలతో ప్రవ కూటస్థములోనికి వచ్చి, కలసిపోతవి. అక్కడ తపోలోకావిష్క ు. ఇట్లా మూడుగుణములయొక్క మూడుశుద్ధ ప్రవాహ మూల త్రికోణము పైనా క్రింద మూడు మూడుచొప్పున ఆరు క్షేత్రములను నిర్మిస్తాయి. ఆఆరు త్రికోణక్షేత్రముల వివరము టుంది.

1. మూల-జ్యేష్ఠ-వామ. 2. మూలా-జ్యేష్ఠ-రౌద్రి 3. మూల రౌద్రి 4. కూటస్థము-జ్యేష్ఠ-వామ 5 కూటస్థము-జ్యేష్ఠరౌద్రి ంస్థము-వామ-రౌద్రి. విశుద్ధగుణముల మూడుప్రవాహములు ందువు పైన కలసి మిశ్రితము లగుతవి. ఆ మిశ్రితములైన గుణములు శుద్ధము లగుతవి. అవి త్రైగుణ్యానామములతో, పతవి. అవియే మూడురూపములను ధరించి అవిద్యా ంన ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నా అను మూడునాడులతో ప్రవ తమ పని చేస్తాయి. వాని కర్మ వలన జనః, మహః, స్వః, భూః, అను వ్యాహృతి పంచక స్థానములందు క్రమముగా ము, మహర్లోకము, స్వర్లోకము, భువర్లోకము, భూలోకము వి.

1. సత్త్వ ప్రధాన గుణము : ఇదియే మలిన సత్త్వము. సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవహిస్తుంది.

2. రజః ప్రధానగుణము : ఇదియే మలినరజస్సు. ఇది ...ళిలో ప్రవహిస్తుంది.

3 తమః ప్రధాన గుణము : ఇది మలిన తమస్సు, ...గళానాడీలో ప్రవహిస్తుంది. ఇవియే త్రిగుణములు.

అవిద్యారంగములో ఈమూడుగుణములు కర్మశక్తిని నడుపు ఇట్లా కర్మ, కర్త రెండునూ జీవుల సంసార బంధములకూ ...లకూ కారణములు అవి జ్ఞాన, క్రియ, కర్మ మోహములను ... జీవునకు త్రివిధకర్మబంధములను సృష్టించుతవి.

ఆత్మవిద్యారంగమున, "పరమాక్షేత్రము"న అవి కర్మ ... లేనివై శుద్ధావస్థలో ఉంటాయి. అందువలన అవి జీవుల ...లకు కారణములు కావు. జీవుల బంధములను వదలించు ... అవి కారణము లవుతవి. భగవానుడు అర్జునునితో ఇట్లా చెప్పాడు.

త్రైగుణ్యవిషయా వేదాః నిస్త్రైగుణ్యోభవార్జున।
నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్॥
(గీత 2-45)

అర్జునా! వేదములు త్రిగుణవిషయములను బోధిస్తున్నవి ...లన నీవు నిర్ద్వంద్వుడవై, నిత్య సత్త్వస్థుడవై, నిర్యోగక్షేము ...త్మవంతుడవై త్రిగుణ రహితుడవు కమ్ము!

క్తి యంత్రముల నిర్మాణము :-

విశుద్ధ త్రిగుణముల ప్రభావమువలన పరమాక్షేత్రమునందు, క్షేత్రమునందు, తొమ్మిది యంత్రములను అవి నిర్మించుతవి. క్షేత్రమునందు పదునైదు యంత్రములను (మొత్తము 24 క్తులను) మొత్తము 24 యంత్రములను అవి సృష్టించు
పరమాక్షేత్రమునందు, విద్యాక్షేత్రమునందు జ్ఞానమునకు ధించిన మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము, అను అంతఃకరణములనూ, కన్నులు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక, ు, అను అయిదు బహిఃకరణములనూ, శరీరమునకు సంబం ఏడుప్రసిద్ధములైన ఊర్ధ్వద్వారములను నిర్మించుతవి.

అవిద్యాక్షేత్రమునందు మేరుదండమున ఉన్న పంచకర్మేం క్తుల యొక్క, పంచప్రాణులశక్తులయొక్క, పంచభూతశక్తుల (ద్రవ్యశక్తులయొక్క) పదునైదుయంత్రములు నిర్మింపబడ
"జనః" అను వ్యాహృతిలో, ఆకాశభూతముయొక్క ముయొక్క) ఉపాదానము ద్వారా కంఠప్రదేశము నిర్మింప ంది. ఈ కంఠమునందు "వాక్కు" అనే కర్మేంద్రియశక్తి ముగు "వాగ్యంత్రము" ఉత్పన్న మవుతుంది. క్రియా దానవాయు రూపమున వికసిస్తుంది.

"మహః" అను వ్యాహృతియందు "మహత్" అను భూత సంబంధించిన ద్రవ్యశక్తియొక్క ఉపాదానంద్వారా, వక్ష మున తొమ్మిదియంత్రములు నిర్మింపబడతవి. చింతనము, ము, కరణము (యంత్రము), చిత్తము, అనునవి విష్ణు నందు జ్యేష్ఠలో ప్రస్ఫుట మవుతాయి. అహము

అభిమాన కరణము (యంత్రము). అనగా అహంకారము క్రమున రౌద్రియందు ప్రస్ఫుటిక మవుతుంది. "మమ"- నమునకు కరణము (యంత్రము), బోధన క్రియయొక్క కర యంత్రము) బుద్ధి అవుతుంది. ఇది బ్రహ్మచక్రమునందు లో ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. సంకల్పము మరణక్రియ కరణము (యంత్రము "మనస్సు" అనబడుతుంది. ఇది చక్రమునందు కూటస్థములో ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. రెండు లు, రెండుచెవులు, రెండుముక్కురంధ్రములు, నోరు, క) ఈ ఏడు కరణములు (యంత్రములు) విద్యాక్షేత్ర క్రియ ప్రస్ఫుటితము లవుతాయి. ఇవియే బహిర్ముఖ వృత్తులకు రంధ్రములుగా ఉత్పన్న మవుతవి. వానిలో వాయువు సంచార వలన ఊపిరితిత్తులు హృత్పిండము, కాలేయమూ, ప్లీహము గుయంత్రములు సృష్టింపబడతవి. కర్మేంద్రియములు, గ్రహణ స్పర్శశక్తికీ, సంబంధిచిన యంత్రములూ, రెండు చేతులూ తతాయి. క్రియాశక్తి ప్రాణవాయురూపమున వికసిస్తుంది. "స్వః" వ్యాహృతియందు తేజస్సు అను భూతశక్తియొక్క (ద్రవ్యశక్తి క) ఉపాదానముద్వారా ఉదరభాగము (పొట్ట) ఏర్పడుతుంది. డ తేజస్సు వైశ్వానర (జఠరాగ్ని) రూపమున పాక త్రము నిర్మింపబడుతుంది. కర్మేంద్రియముల గమనశక్తి త్రములగు రెండుపాదములు ఏర్పడతవి క్రియాశక్తి సమాన రూపమున వికసించి సంచరిస్తూ ఉంటుంది.

"భువః" అను వ్యాహృతిలో "అపస్ (నీరు) అను భూతశక్తి క్క ద్రవ్యశక్తియొక్క ఉపాదానముద్వారా మేఢ్రము ఏర్పడు ది. అక్కడ కర్మేంద్రియజననశక్తియంత్రమగు ఉపస్థ లేక

ము ఏర్పడుతుంది. క్రియాశక్తి వ్యాన వాయురూపములో
స్తుంది.

"భూః" అను వ్యాహృతిలో "క్షితి" అనుభూత శక్తియొక్క
శక్తి యొక్క, ఉపాదానమువలన నితంబములు (పిరుదులు)
తవి. అక్కడ కర్మేంద్రియ రోచకశక్తియంత్రమగు పాయువు
గుహ్య ద్వారము (గుదము) ఏర్పడుతుంది క్రియాశక్తి
వాయు రూపమున ప్రవేశిస్తుంది. స్థూల శరీరమందు లింగ
ము గుహ్యద్వారము మలమూత్రములు వదులుటకు రెండు
మైనఅధోద్వారములు.

పద్మముల సృష్టి-ఏబది మాతృకల సృష్టి :-

త్రైగుణ్యమగు మూల ఓంకార స్వరూపిణి నుండి అ, ఉ, మ,
ముగా సత్వరజోతమో గుణములు ఉత్పన్నమగుతవి. అ, ఉ
ండియే ఏబది మాతృకలు, (వర్ణములు) 16 కళలు ఉత్ప
లౌతవి. అ, ఆ మొదలగు 16 అచ్చులను, క, ఖ మున్నగు
ల్లులను మాతృకలంటారు. 11 ఇంద్రియములు, 5 మహాభూత
, ఈ పదునారింటిని "కళలు" అంటారు.

అన్ని మాతృకలూ కళలూ చైతన్యవంతము లగుతవి. వీని
పములకై విజ్ఞాన చక్రము, అజ్ఞాన చక్రము విశుద్ధి చక్రము,
తచక్రము, మణిపుర చక్రము, స్వాధిష్ఠానచక్రము, మూలా
క్రము అనుఏడు చక్రములలో ప్రతి చక్రమునకు కర్ణికగా
డుపద్మములు వికసిస్తాయి. ఆ పద్మములపై మాతృకలు
డతాయి. ప్రాకృత నియమముల ననుసరించి, జ్ఞానశక్తి
అన్నిటికంటే ముందు ఉంటుంది. తర్వాత కర్మశక్తి

ది. తరువాత క్రియాశక్తి ఉంటుంది. అందువలన జ్ఞాన
న ఏపద్మము మాతృకలు నిర్మింపబడతాయో వాని విష
ముందుగా చెప్పబడినది. తరువాత కర్మశక్తివలన ఏర్పడు
మాతృకలు చెప్పబడినవి. చివరకు క్రియాశక్తివలన
పద్మము మాతృకల విషయము చెప్పబడినది.
ందువిసర్గరూపమగు క్రియాశక్తిద్వారా నడుపబడు జ్ఞాన
లుగువిశిష్ట విజ్ఞానచక్రములను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఆ
క్రములు కర్ణికగా ఒనరించి మొదట సహస్రారమును
శపద్మము ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. "విసర్గాధఃపద్మమ్
లం అధోవక్త్రిన్ అలాటాద్వైర్ధనైఃప్రవిలసితం" ఆసహస్రార
లోని ప్రతిదళముమీద, ఏబది మాతృకలూ పదునాల్గు
విలసిల్లి ఉంటాయి ఇట్లా ఆ దళముల మీద పదునారు
ం విరాజిల్లి ఉంటాయి. రాసలీలలో పరమాత్మ ఆడి పాడిన
ువేలగోపికలే ఈసహస్రారంలో గల పదునారువేలకళలు!
హస్రదళపద్మము ప్రకాశించిన తరువాత కర్మశక్తితో
కము కర్ణికగా చేసుకుని షోడశదళసమన్వితమైన విశద్ధి
వికసిస్తుంది దాని 16 దళములమీద అఆమఃన్నగు పదు
చ్చులు విరాజమానమై ఉంటవి అనాహతచక్రము కర్ణికగా
ద్వాదశదళ విశిష్ట మగు ద్వాదశదళపద్మం వికసిస్తుంది.
ఠ వరకు గల 12 వర్ణములు దళములపై విరాజమానమై
మణిపుర చక్రము కర్ణికగా చేసుకుని 10 దళములు గల
వికసిస్తుంది. దళముల పై డ నుండి ఫ వరకు 10 వర్ణ
ఉంటాయి. స్వాధిష్ఠాన చక్రమును కర్ణికగా చేసుకుని 6 దళ
ల పద్మము వికసిస్తుంది దళములపై బ నుండి ల వరకు
వర్ణములు ఉంటవి. మూలాధార చక్రమును కర్ణికగా చేసు

లుగు దళములు గల పద్మము వికసిస్తుంది. 'వ' నుండి
కు గల నాలుగు అక్షరములు దళములపై ఉంటవి.

రిశేషమువ క్రియాక్షేత్రమగు అజ్ఞాన చక్రమును కర్ణికగా
రెండుదళములు గల అజ్ఞాపద్మము వికసిస్తుంది హ, క్ష
డువర్ణములు దళములపై ఉంటవి.

ందువిసర్గములో, జ్ఞానచక్రము సృష్టింపబడిన తర్వాత
నుండి ప్రాణప్రవాహముద్వారా మస్తకమునందు విద్యా
2. బ్రహ్మచక్రము 3. విష్ణుచక్రము 4. రుద్రచక్రము
నచక్రము అను అయిదు చక్రములు నిర్మింపబడుతవి.
డములో (వెన్నుపూసలో) 1. విశుద్ధిచక్రము 2 అనాహత
3. మణిపురచక్రము 4. స్వాధిష్ఠానచక్రము 5. మూలా
కము నిర్మింపబడతవి. మస్తకము నిస్త్రైగుణ్యక్షేత్రము
డము త్రైగుణ్య క్షేత్రము. ఈ రెండు క్షేత్రములలో
పదిచక్రములు ఏర్పడుతవి.

అధిదేవుడగు పరమాత్మ మూలమున పరమేశ్వర పరమపురుష
న (ఉత్తమపురుషరూపమున) ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది. ఆద్యా
రూపములో ఆయన తన విభూతలను విస్తరించుట ద్వారా
ములన్ను సృష్టిస్తాడు. విశ్వమునకు, దేహమునకుకూడా ఈ
కములే ఆధారం. సర్వవ్యాపకుడగు భగవానుడు ప్రకృతి
అభాసితుడై అభాసచైతన్యము పేరుతో ఆపదిచక్రములలో
న్న నామము లన్ను, భిన్న భిన్న రూపములనుధరించి, ఆత్మ
లన్ను విస్తరించి. ఆవిర్భవించి. అధిష్టిస్తాడు. అందువలన 'వే
కేభగవాన్ భూతః' అని సహస్ర వేద వాక్యములు కీర్తించు
. ప్రతితత్త్వములోనూ భగవానుడు అధిదేవతయైఉంటాడు.

శేషముగా సహస్రదళపద్మాన్ని అధిష్ఠించి, బ్రహ్మరంధ్రములో
ల్లి దేనికి అంటకుండా, కేవలం సాక్షిరూపంగా ఉన్న
క్ష పరమాత్మ తత్త్వమునుండి ఒకఅమృతబిందువు ఉద్భవించి
గా జారుతుంది. ఆబిందువును బిందువిసర్గములో నున్న మూల
ఈశ్వరి గ్రహించి, ఆత్మచైతన్యముగా మార్చి, ప్రాణ చైత
గా ప్రతిష్ఠిస్తుంది. ఆ నిశ్చలప్రాణచైతన్యాన్ని ఇంకా క్రిందకు
ని వచ్చి, మూల ప్రకృతి హృదయ కమలాన్ని నిర్మాణ మొన
ానిలో ప్రతిష్టితం చేస్తుంది. అదియే మన నిశ్చల ప్రాణ
త్మచైతన్యము, ఆత్మ ఈనివాస ముండే ప్రదేశమే హృదయ
ు.

శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీగారు రూపొందించి, భక్తులకు
ంచినది "అనురాగచక్రం" ఈ అనురాగచక్రకేంద్రంలో
పుట్టిందే! అయితే ఆవిశ్వగురువులు తమస్వరూపమైన మూల
ను (దత్తాత్రేయ మాలామంత్రంలో నిక్షిప్తమైన మహాప్రాణా
ఆ చక్రంలో నిక్షిప్తంచేశారు. అయితే ఈచక్రం అష్టకోణ
ంగాక, షట్కోణయుక్తమై ఉండటం దీనివిలక్షణం. దీనిలో
చక్రంలోని హింసాభావాయుక్తకోణం, అనైక్యతాయుక్తకోణం
రెండు కోణాలను వారు తమ తీవ్రతపశ్శక్తితో తొలగించటం
ది. ఇదిగమనించదగినది.

అనురాగచక్రము :- సకలవిశ్వముయెడల నిస్వార
ప్రేమ ఇక్కడ ఉంటుంది. మన గుండెలో ఉండే సూక్ష్మాతి
త్రమైన రిక్తప్రదేశమే ఆత్మేశ్వర నివాసస్థానము. అదియే
యకమలము! ఇది ఎనిమిది దళములు కలిగి ఉంటుంది.

బీజాక్షరములు కలిగి ఉంటుంది, అవియే 'ఓం' 'హ్రీం'.
ప్రకృతి, పరమాత్మల యోగముచే ఆవిర్భవించిన మహా
(ఆత్మ) ఉండే స్థానము, నిశ్చలమైన మహాప్రాణము ఇక్కడే
మై ఐదు ప్రాణాలు, ఐదు ఉపప్రాణాలుగా ఆవిర్భవిస్తుంది.
1 ప్రాణాలుగా చలిస్తుంది. ఇదియే మనస్సుగా మారుతుంది.

తరువాత ఈ శక్తి శరీర మనెడి విశ్వమును నిర్మించి స్థూల
కారణ శరీరములను ఒకచోట కలిపి, పంచకోశములను
మయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ
లను) నిర్మించి, జీవుని అందు ప్రతిష్ఠించి, అలసిపోయి,
నములోకి పోయి, మత్తుగా శక్తిని కేంద్రీకృతం చేసుకొని
ది. జీవుడు ఇంద్రియ వ్యాపారము లలో తగులుకొని ప్రపం
పూర్ణముగా సంలగ్నుడవుతాడు అప్పుడు మూల ప్రకృతి
జారి, మూలాధారము అడుగున చేరుకుని, చుట్టచుట్టుకొని
గ్నమవుతుంది. అమెలో ఒక సహస్రాంశము శక్తి మాత్రము
పై దేహ నిర్వాహణకు తోడ్పడుతూ ఉంటుంది.

అధిష్ఠాతృ దేవతావిర్భవము : నిస్త్రైగుణ్య క్షేత్రమగు
ు (మస్తకము) నందు దశాంగుల మని అరుత్రికోణముల
ఉంటుందని చెప్పుకున్నాము. ఇది చాలా జటిలము
కాక చమత్కార మయము, ఆశ్చర్యమయము అయి ఉన్నది.
ఆ మగు షట్త్రికోణ క్షేత్రమే ప్రకృతి పురుషుని జ్ఞాన భక్తి
ప లీలాక్షేత్రము! అక్కడ ప్రకృతిపురుషులు భిన్న భిన్న
లను, రూపములను ధరించి, జ్ఞానభక్తి తరంగములను లేవ
ంగ విశ్వముయొక్క స్థూలశరీరము యొక్క క్రియను
కర్మను) చేస్తూ ఉంటారు.

నచక్రములో జ్ఞానమయమగు బిందువిసర్గములో భగవానుడు 'పరమపురుష' 'ఉత్తమపురుష', పరమేశ్వర ,'విశ్వనాథ', గు నామరూపములను ధరించి విరాజిల్లుతుంటాడు. పరమ ందు తేజోరూపమున అగ్నిగా అధిదేవత అవుతాడు.

ంజ్ఞానచక్రమే భక్తిక్షేత్రము. భగవానుడు అక్కడ విద్యారూప అక్షరపురుష ఈశ్వరరూపమున విరాజిల్లి ఉంటాడు. శ్రీ ములో ఆయన శ్రీనాథుడు, గౌరీశంకరుడు అయి ఉన్నాడు. మే వైకుంఠధామం. అక్కడ ప్రభువు లక్ష్మీనారాయణ రూప ఉంటాడు వామయే బ్రహ్మలోకము అక్కడ ప్రభువు శీ బ్రహ్మరూపములతో విరాజిల్లుతుంటాడు. రౌద్రియే రుద్ర ు. అక్కడ రుద్రాణీ రుద్రుల రూపములో ఉంటాడు. ఈ యమగు విద్యాక్షేత్రమున ఆయన సవితృరూపమున అధి మై ఉన్నాడు.

జ్ఞానచక్రమే (ఆజ్ఞాచక్రమే) కర్మక్షేత్రము. అక్కడ ఆయన ్యరూపమున క్షరపురుష జీవరూపమున ఉన్నాడు. చంద్రుని ములో అధిదేవతయై ఉన్నాడు. ఆత్మయే ప్రాణము. చంచల ు మనస్సు, మనస్సుకు అధిదేవతయే చంద్రుడు. జీవుని మేలును ాడై, ఆయన కూటస్థ చైతన్య పురుషుడై, భ్రూమధ్యంలో వకన్నుగా విరాజిల్లి ఉన్నాడు

త్రిగుణక్షేత్రములో (మేరుదండములో), విశుద్ధిలో శివుడై అనాహతంలో విష్ణువు అయినాడు మణిపూరచక్రంలో

ు (అగ్ని) అయినాడు స్వాధిష్ఠానచక్రములో ఆధ్యా
ఈశ్వరీ కుండలినీ భువనేశ్వరి అయినాడు. మూలాధార
ఆయన గణపతి రూపమున విరాజమానుడై ఉన్నాడు
లననే మొదట జీవుడు విఘ్నేశ్వరుని పూజిస్తాడు. తరువాత
ని పూజిస్తాడు. సూర్యోపాసన చేస్తాడు. విష్ణువును ఉపా
తరువాత శంకరుని ఉపాసిస్తాడు. ఈ పంచదేవతారా
న తర్వాతనే జీవునకు సహజనిష్కామకర్మయోగముపైన
కల్గుతుంది. విశ్వయోగాభ్యాసం చేయాలనే సంకల్పం
ంది.

ఈ విధముగా జీవాత్మయొక్క శరీర మందంతటా భగ
అధిష్ఠించి ఉంటాడు. ఆయన లేని ప్రదేశము లేదు. ఆ
పూర్ణత్వం, పొంది, తల్లిగర్భంనుండి బయటకువస్తుంది.
ంలో తొమ్మిదినెలలు బయట గాలితో సంబంధం లేకుండా
ంటుంది. తనప్రాణవాయువునే పైకి క్రిందకు ఆడిస్తూ
నెలలు జీవనం చేస్తుంది ఇదియే సహజ నిష్కామకర్మ
ు! ఈ యోగాన్ని ప్రతి మానవుడు ముక్తికొరకు, భుక్తి
అభ్యసించాలి. సాధన చెయ్యాలి. తల్లిగర్భంనుండి శిశువు
వ్యాపారంలో పడి బయటగల వాయువుసంపర్కముతో
ంగా పెరుగుతాడు. శైశవము, కౌమారము, యౌవనము,
ము పొంది తుదకు మృత్యువు పాలవుతాడు. కానీ సహజ
ు కర్మయోగాన్ని అభ్యసింపడు.

జీవాత్మ తన స్థూల సూక్ష్మకారణ శరీరములకు పూర్తిగా
గా వుంటాడు. ఆయన సూక్ష్మాతి సూక్ష్ముడు, చైతన్య పురు
అతీంద్రి ... అవ్యక్తుడు, అయిఉన్నాడు. మానవుడు

తాను భిన్నముగా తలంచి, తన దేహాత్మాభిమానము వదలి
. అప్పుడు అతడు యోగాన్ని సాధనచేస్తాడు. దాని సహా
ప్రకృతి మాయావరణమును అధిగమించి విడుదలఅవుతాడు.
గాంతిని పొందుతాడు. ప్రయత్నించటమే, సాధన చెయ్యటమే
ని కర్తవ్యము. దానికొరకు నాలుగు ప్రయత్నాలు చెయ్యాలి.

ఈ సంసారము అనిత్యము. సదాదుఃఖమయము మోహము,
రము, అభిమానము. అహంకారము అను బంధములు జీవుని
చినవి, వానిని జననమరణచక్రములో పడవేసినవి.
నమయుని దుఃఖమయునిగా చేసినవి. నిశితముగా పరిశీలించిన
షయము అవగతమవుతుంది. మానవుడు విడుదలను సాధించ
, తన మనస్సులో పరమాత్మ దర్శనాకాంక్షను జాగృతం చేసు
ి.

. అభిమానమును, మోహమును, అహంకారమును, రాగమును
ట్టుకోవటానికి జగద్గురు వగు భగవానుడు భగద్గీతలో ఇట్లా
శించాడు. "నేను నాదనుఅజ్ఞానమే వీటన్నిటికీ మూలకారణము.
అనుకొనే జీవుడికి ఆవస్తువుయొక్క సంబంధం వలన తన
స్సులో ఏ సంబంధజ్ఞానము పుడుతుందో అదియే "మానము"
మానము), గీతలో కర్మభక్తి జ్ఞానములను మూడు ప్రకరణ
వర్ణించబడినది. అభిమానము, పదునెనిమిది విధములు.
భిమానము ఆరు విధములు. భక్త్యాభిమానము ఆరువిధములు.
భిమానము ఆరువిధములు ఇదియే అహంకారధర్మము
అహంకారధర్మమే జీవునకు బంధము. ఈ దేహబంధమునుండి
ముక్తిని సాధించాలో, పదునెనిమిది అభిమానాలను ఎట్లా
ంచాలో, పదునెనిమిది అధ్యాయాలలో, గీతలో వర్ణించారు.

పతివారు క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చెయ్యాలి, అనుభవంలోకి
వాలి.

!. స్వతహాగా జీవుడు శుద్ధచైతన్య స్వరూపుడు. ఆత్మారాముడు
ను ధరించి "దేహి" అవుతాడు. ఎనుబది నాలుగు లక్షల
లను ధరిస్తూ ఉంటాడు. కానీ అతడు దేహము కాదు
హములు అతడు దేహాన్ని ధరించటానికి కారణములౌతాయి.
స్వరూపమెట్టిదో? వాడు ఎట్లా దేహమును ధరించి బంధంలో
ంటాడో?ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము. జీవుని మాతృగర్భస్థ
ార్చిన వివరణము తెలుసుకున్న మీదట బంధనములనుండి
డు మార్గమును అన్వేషించే సైద్ధాంతిక విజ్ఞానమును పొంది
్మక విజ్ఞానమునుపొంది) సహజ నిష్కామ కర్మయోగసాధన
విడుదలను సాధించాలి మనము జీవుని దేహోత్పత్తి ప్రకర
చక్కగా తెలుసుకొన్నాము. దీనివలన దేహ స్వరూపమును
త్మస్వరూపము సాధన ద్వారా తెలుసుకోవచ్చును. భగ
గీతలో 18వ అధ్యాయంలో 71వశ్లోకంలో ఇట్లాచెప్పాడు

శ్రద్ధావా నసూయశ్చ శృణుయాదపి యో నరః
సోఽపి ముక్తః శుభాన్ లోకాన్ ప్రాప్నుయాత్
పుణ్యకర్మణామ్॥

శ్రద్ధాయుక్తుడవు, అసూయ రహితుడవు అయి, ఆత్మవిజ్ఞా
ర్థంచేసుకుని, సాధన చేస్తూ, ముక్తుడవై, అమృతభూమిని
ాలి. "యోగసాధన చెయ్యటమే జీవుని పుణ్యకర్మ" అని
ాలి! అందువలన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని మానవుడు మొదట
ానికి ప్రయత్నించాలి అటుతర్వాత సహజ నిష్కామ కర్మ

మార్గములో సాధన చేస్తూ తనలోకి తాను ధ్యానయోగము ప్రయాణం చెయ్యాలి. గమ్యమైన పరమాత్మ తత్త్వాన్ని వాలి. ఎరుకతో సమాధిని పొందాలి. అంతర్దృష్టి లేనిదే, లేనిదే, సైద్ధాంతిక జ్ఞానము (ఆత్మవిజ్ఞానము) లేనిదే ఈ మహా ప్రస్థానము అసాధ్యము. శ్రవణవేదాంతం కాకుండా న వేదాంతం పొందాలి. అదియే జీవుని తృతీయ కర్తవ్యం

4. సహజ నిష్కామకర్మయోగమార్గాన్ని చూపించటానికి ర్గదర్శకుడు కావాలి. మనఆత్మయే మనకు మార్గదర్శకము ంది. అదియే నిజమైన గురువు. యోగాన్ని బోధించే వ్యక్తి సహాయకుడు మాత్రమే! విశ్వయోగమే తపస్సు. స్వాధ్యా . ఈశ్వర ప్రణిధానము, రాజయోగము శ్రీకృష్ణభగవానుడు జ్జి నిమిత్తమాత్రునిగా చేసుకొని మానవులందరికీ గీతద్వారా నిష్కామకర్మయోగాన్ని ఉపదేశించాడు ఆయనయే జగ సహజనిష్కామకర్మయోగాన్ని అనుష్ఠించటమే కర్మ ము. సాధనఎడల ప్రీతి కల్గి యుండటమే భక్తియోగము. ద్వారా అధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షముగా తెలిసికోవటమే యోగము. ఈమూడుయోగాలనూ పొంది, సాధనచేస్తూ అభిమాన (సర్వధర్మములను) వదలి ఆపరమాత్మను శరణు పొందాలి. క్మతో తన ఆత్మను అనుసంధానం కావించుకోవాలి. ఇదియే యోగము! ఇదియే శ్రేష్ఠమైన మానవధర్మము!

ఓం....ఓం....ఓం

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

అర్వాగ్బిలశ్చ మసఊర్ధ్వ బుధ్రస్తస్మిన్ యశోనిహితం

'పమ్ ।

తస్యాసత ఋషయః సప్తతీరే వాగష్టామీ బ్రాహ్మణా

'నా ॥ (బృహదా, అ 2-2-3)

క్రింద రంధ్రము గలిగి పైకి లావుగా ఉన్న చమసము లో విశ్వరూపమైన యశస్సు ఉంచబడినది. ఆ పాత్రకు మున సప్తఋషులు ఉన్నారు. బ్రహ్మమును వ్యక్తము చేయు (వాణి) వారితో కలసి ఎనిమిదవది.

ఈ పాత్రయే మన మస్తిష్కము. విశ్వమస్తిష్కము. పరి వ విశ్వవిజ్ఞానము మన మస్తిష్కములోనే ఉన్నది. మస్తి క్రింద, తలలో సప్తఋషులు నివాసముంటారు వాణి బ్రహ్మ హర్చి వ్యాఖ్యానము చేస్తూ ఉంటుంది. శిరస్సునందు విశ్వ మమైన ప్రాణము (పరమాత్మ) ఉన్నది శిరస్సుయొక్క లో రెండు నేత్రములు, రెండు చెవులు, రెండు నాసికా ములు, ఒక నాలుక = వివియే సప్తఋషులు . ఏనిమిదవది వాణి. మేమనగా-కపాలమందు విశ్వవిజ్ఞానప్రాప్తియొక్క శక్తి ు ఉన్నది. ఆ విజ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షం చేసుకోవాలి. తలలో బుద్ధి, అయిదుజ్ఞానేంద్రియము లనెడి సప్తఋషులు ు. కర్మేంద్రియములకు ప్రతీకగా ఎనిమిదవదయిన 'వాణి'

బయట, ప్రత్యక్షవిజ్ఞానము వర్ణిస్తూ ఉంది. విశ్వవిజ్ఞాన ఆధారభూతమును, పరబ్రహ్మ నివాసమునుఐన బ్రహ్మ ముమన తలలోనే ఉన్నది.

సహజనిష్కామకర్మయోగమార్గమున మన చంచల ప్రాణాన్ని (ను) స్థిరం చేసుకుని బ్రహ్మరంధ్రము చెంతకు నడపాలి. మాత్మను దర్శనం చేస్తే సకల విశ్వనిర్మాణవిజ్ఞానము మనకు మలక మవుతుంది.

దేనిని తెలుసుకుంటే అన్నీ తెలియబడతవో, ఇక తెలిసికోవల దీ మిగలదో అట్టి పరమాత్మను మనం తెలిసికోవాలి! అది నిష్కామకర్మయోగము" ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. ఈ)లో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకట మీముందుంచుతాను.

తువు :

ఉద్దాలకమహర్షికి "శ్వేతకేతు"వనే పుత్రుడు ఉన్నాడు. ఓ చిన్నప్పుడు అల్లరి చిల్లరిగా తిరుగుతూ ఉండేవాడు. కుమారుని గురుకులానికి పంపాడు. అక్కడ పెక్కుకాలము భ్యసించి శ్వేతకేతువు అహంకారాన్ని పొందాడు. అధ్య) ముగించుకొని తిరిగివచ్చాడు. పుత్రుని విద్యాగర్వము తండ్రి ఇట్లా ప్రశ్నించాడు.

ఉద్దాలకుడు : నాయనా! నీ విద్యమీద నీకు గర్వమూ, నమూ ఉన్నాయి. కానీ దేనిని తెలుసుకుంటే అన్ని వస్తువుల లభిస్తుందో, దేనిని వింటే అన్ని విషయములను విన్న ఉప

ం గుతుందో, దేనిని గురించి ఆలోచనచేస్తే ఈ సంసార తెలుసుకుంటావో, ఆ వస్తువును తెలుసుకొన్నావా?

శ్వేతకేతు : తండ్రీ! అలాంటివస్తువునుగురించి నేను ్లేదు, వినలేదు.

తండ్రి : ఎట్లాగయితే మట్టిని తెలుసుకుంటే, మట్టితో ుమైన అన్ని వస్తువులజ్ఞానం కలుగుతుందో, ఎట్లా సువర్ణమును తెలుసుకుంటే సువర్ణముతో చేసిన ఆభరణ జ్ఞానము, కలుగుతుందో, అట్లాగే ఆవస్తువును తెలుసుకుంటే ుదార్థములజ్ఞానము కలుగుతుంది.

ండ్రి మాటలు శ్వేతకేతునికి అర్థం కాలేదు. తాను అభ్య జ్ఞానము ఈ తండ్రిచెప్పిన దానిని తెలుసుకొనలేకపోయింది. ర్వమంతా నశించింది. తండ్రికి పూర్ణశరణాగతుడై అట్టి ంగూర్చి చెప్పవలసినదిగా ప్రార్థించాడు.

తండ్రి : ప్రారంభంలో అద్వితీయమైన "సత్" కలదు. డి విశ్వమనస్సు (శ్వాస) పుట్టింది. దానినుండి శబ్దము దానినుండి ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, భూమి మైనవి. అదే అనేక రూపములు ధరించింది. ఈ పంచ లచే పదార్థము లన్నియు ఏర్పడినవి. ఈ విశ్వములో లము, అన్నము అనే మూడు ముఖ్య తత్త్వములు కలవు. ుడింటిని తెలుసుకొన్నచో విశ్వముగురించి తెలుస్తుంది. కి మూలమైన సత్త్వతత్త్వమును తెలుసుకున్నచో ఇక వలసినది ఏదీ మిగలదు. ఆ "సత్"యే నీవు! మొదట

నీవు తెలుసుకుంటే తెలుసుకోవలసింది ఏదీ మిగలదు. నిన్ను
ఌసుకోవాలంటే సహజనిష్కామకర్మయోగమే రాజమార్గము.
నీపయనమే నీ కర్తవ్యము.

కండినుండి యోగవిద్యను గ్రహించి శ్వేతకేతువు గొప
తెనాడు.

ఇంతవరకు మానవదేహనిర్మాణంగురించి తెలుసుకున్నాము.
ఈగోళములు, ఈ వస్తుపదార్థములు, పంచభూతములు,
ఎఆకారములు, జంతువులఆకారములు, క్రిమికీటకముల
ఌలు, అణువుల పరమాణువుల ఆకారములు, సూక్ష్మజీవుల
ఌలు, ఈ సృష్టిలోగల చరాచరములు (స్థావరజంగములు)
ఏడినవో తెలుసుకుందాము. ఈ విశ్వమంతా అణు (విష్ణు)
ు. life trans (ఆత్మ లేక నిశ్చల ప్రాణము)ను ప్రకృతి
చి యున్నది. వీటిని (ఆత్మ+ప్రకృతిని) ఆధారం చేసు
అంటే నిశ్చలజీవచైతన్యం+ప్రకృతిని) ఆధారంచేసుకుని
ప్రాణము(ఎలక్ట్రాన్) - అనగా జీవచైతన్యము-పరిభ్రమిస్తూ
దీనిని అనుసరించి న్యూట్రాన్స్, ప్రోటాన్స్ పరిభ్రమిస్తూ
ు. అంటే ఆత్మ+ప్రకృతిచుట్టూ చంచలప్రాణముఎలక్ట్రాన్
లో పరిభ్రమిస్తూ ఉన్నది ఎలక్ట్రాన్స్‌నుండి న్యూట్రాన్స్
ప్రోటాన్స్ (మనస్సు) ఉద్భవించి నిశ్చలప్రాణంచుట్టూ
స్తూ ఉంటాయి. "ఆత్మ+ప్రకృతి తనచుట్టూ తాను తిరు
ంటుంది. వీనిచుట్టూ "చెంచలజీవచైతన్యశక్తి" పరిభ్రమిస్తూ
ది. అందువలన "ఆకర్షణశక్తి పుడుతుంది. పర్యవసానంగా

న్స్, న్యూట్రాన్స్, ఎలక్ట్రాన్స్ అనునవి లైఫ్ట్రాన్స్ (ఆత్మ)కు
మై, దాని చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. "జీవచైతన్యం"
ఎలక్ట్రోమాగ్నటిక్ కరెంటు (విద్యుదయస్కాంతశక్తి), అని
చాలి. ఇవియే సకల సృష్టికి మూలాధారం! జీవచైతన్యము
ట్టూ తాను తిరుగుటవలన శక్తిగా మారి ఆకర్షణశక్తితో వివి
న రూపములకు కారణభూతమగుచున్నది. మనకు
మయ్యే ఈ ప్రపంచమంతా పరమాణువుల కలయికతో
నది మాత్రమే! ఈ కలయికకు ఆధారభూతమైన శక్తియే
ప్రకృతిఈశ్వరి. ఆమె అనుగ్రహము ఉన్నంతవరకు ఇవి
గ్రహములుగా, నక్షత్రములుగా, దేహములుగా ఉంటాయి.
ఎప్పుడైతే ఉపసంహరించుకుంటుందో ఈ పరమాణువుల
ఆకర్షణశక్తి క్షీణించి విశ్వమంతా లయించి పోతుంది.
ణువులు అవ్యక్తములో లీనమైపోతవి. దీనినే "మహాప్రళ
"అని అంటారు.

మానవశరీరంకూడా కోటానుకోట్ల అణుసమూహములతో కలసి
. కొన్ని పరమాణువులు ఆకర్షణశక్తితో ధృవాకర్షణకులోనై
ణుగా ఏర్పడినవి. రక్తకణములు, శుక్రకణములు, చర్మ
లు, మేదోకణములు, సుధాకణము మొదలగు వివిధరకము
ణములు మనలో రూపుదిద్దుకుంటవి. విశ్వమంతటిలో ఎన్ని
వరాసులు కలవో, అన్నికోట్లకణములు మనలోకూడా ఉన్నవి.
వకణము ప్రత్యేకమైన ఎరుక గలిగి జీవిస్తూ ఉన్నది. ప్రతి
లో అయస్కాంత, విద్యుత్ రసాయనిక చర్యలు నిత్యము
గా ఉంటవి. జీవచైతన్యశక్తివలన ప్రతికణము తనకు
మైన పదార్థములను ఈ శరీరంనుండి గ్రహించి తనకు

రమైన వాటిని వదలివేస్తుంది. కణములన్నీ జీవచైతన్య
న-కలసి ఒక శరీరముగా మనకు గోచరిస్తవి. ధృవాకర్షణ
లోపించినచో కణములమధ్య సంబంధమువిడిపోయి ఒకేతీరుగా
ఉండవలసిన శరీరము అట్లా ఉండదు.

ఒక్కొక్క కణములో తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమణం చెందు
పరమాణువులు అసంఖ్యాకంగా ఉంటవి. పరమాణువు తన
తాను తిరుగుటవలన దానికేంద్రములో శక్తి ఉత్పత్తి అవు
ఇట్లా అణువుల పరిభ్రమణం చెందుటవలన వచ్చే తరంగ
రీరమంతా వ్యాపించుచున్నవి. "వీటికి మూలము స్వర"
్వాస-అని) మనం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. ఇలా వ్యాపించి
యే జీవచైతన్యశక్తి! జీవచైతన్యమే ప్రధానమైన జీవతత్వ
ము. ఈ తరంగములపరిణామమే చర్మమునకు స్పర్శగా
బ్దముగా, ముక్కుకు వాసనగా, కళ్ళకు కాంతిగా మారి
రుచిగా తెలిలియబడుతుంది. మానవశరీరంలో ప్రవ
తున్న జీవచైతన్యము తనశక్తిలో 30% శక్తిని జీవతత్వ
మునకు (మెటబాలిజమ్‌కు) ఉపయోగిస్తుంది. జీవతత్వ పరి
-అంటే జీర్ణక్రియ, మల విసర్జనక్రియ, పోషకపదార్థము
వసరమైనచోటుకు తీసుకునివెళ్ళట, తీసుకున్న ఆహారమును
, రసమును రక్తముగా, రక్తమును కండరములుగా కండ
క్రొవ్వుగా క్రొవ్వును ఎముకములుగా, ఎముక
్జగా, మరియు మజ్జను శుక్రశోణితములుగా మారుస్తూఉంటుంది
ంలో, అది శుక్రశోణితములనుండి మజ్జ, ఎముకలు,
కండరములు, రక్తము, చర్మమును రూపొందించి ఒక
ఆకారమును నిర్మిస్తుంది. ఈ విధముగా మానవశరీరంలో

న్యశక్తి ఆగకుండా మార్పులనూ ఉత్పత్తినీ చేస్తు
ంది. జీవచైతన్యశక్తి ఆరోగ్యముగా లేకుంటే ఈ జీవతత్త్వ
ము సరియైన రీతిలో జరగదు శరీరమునకు కావలసిన
త లేకుంటే ఈ చర్యలు మనలో సక్రమంగా జరగవు. జీవ
శక్తిబాగా ఉండాలంటే ఉష్ణోగ్రత సక్రమంగా ఉండాలి.
సూర్యుని నుండి మనకు లభిస్తుంది ఈ సూర్యుడే మన
రమాణువునకు కేంద్రము. సూర్యగ్రహము తనచుట్టూ తాను
కూ ధృవాకర్షణశక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఆశక్తియే ఈ
కంతటికీ ఆధారం.

అనుభవమును తెలుసుకోవటానికి, జ్ఞానం కలిగి ఉండటానికి,
కలిగి ఉండటానికి, గుర్తు పెట్టుకోవటానికి, లెక్కకట్టుకోవ
సరిపోల్చుకొనిచూసుకోవటానికి, భావాలను అర్థంచేసుకోవ
జ్ఞాపకం చేసుకోవటానికి, మనమెదడులోని న్యూరాన్స్
నాన్‌న్యూరాన్స్ ఆరోగ్యముగా శక్తివంతంగా ఉండాలి.
చైతన్యపరిణామంకోసం, మన జీవచైతన్యశక్తి నుండి
70% ఖర్చు అవుతుంది మనమెదడులో అసంఖ్యాకంగా
చిన్న గదులు ఉంటాయి. వానిలో మన పూర్వజన్మల జ్ఞాప
ఈ జన్మలోని జ్ఞాపకాలు భద్రపరచబడి ఉంటాయి. మాయ
న్న గదులతలుపులు తెరుచుకొనేటట్లు చేయగలిగితే మన
న్మల జ్ఞాపకాలు గుర్తుకు వస్తాయి. అనగా మానవ మేధస్సు
కంటే ప్రధానమైనదిగా గ్రహించాలి. జీవచైతన్యశక్తిని
ప్రతినిత్యము సహజనిష్కామ కర్మయోగంతో పరి
చేసుకుంటూ ఉండాలి శరీరాన్ని పోషించేటువంటి మెట
కు మెదడులో మేధస్సు అభివృద్ధి చెందేటటువంటి శక్తికి

జీవశక్తియే!. అది చంచలమై మానస్సుగా మారి చంచల
గా మారి 72కోట్ల 72లక్షల 72వేల 711 నాడులద్వారా
వం మంతా ప్రవహిస్తూ మన శరీరాన్ని రక్షిస్తూ ఉంటుంది.
ందిస్తూ ఉంటుంది.
జీవచైతన్యానికి మనము తినే ఆహారం పట్టదు. దానికి
ైన ఆహారాన్ని (ఉశ్వనిని) మనం మనలోపలే క్షీరసాగర
ంద్వారా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ క్షీరసాగరమథనాన్నే
ీతలో ప్రాణయజ్ఞంగా, ప్రతిజీవి కర్తవ్యంగా పరమాత్మచెప్పి
్నడు.

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేఽపానం తథా పరే ।
ప్రాణాఽపాన గతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయమ పరాయణాః ॥
అపరే నియతాహారాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి ।
సర్వేఽప్యేతే యజ్ఞవిదో యజ్ఞక్షపితకల్మషాః ॥
(గీత 4-29-30)

కొందరు ప్రాణవాయువును అపాన వాయువులోనూ, అపాన
వును ప్రాణవాయువులోనూ హెూమం చేస్తారు. అంటే గాలిని
ాన్ని,) లోపలనే పైకి క్రిందకు ఆడేట్లుగా చేయటం నేర్చు
ారు. ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ వుంటే కేవలమనే కుంభకం
మనప్రాణగతి ఆగిపోతుంది. అంటే అలాంటి ప్రాణయామ
ణులు సకలఇంద్రియముల వృత్తులను నిలుపుకొని, ప్రాణాన్ని
ంలోనే హెూమం చేస్తారు. దీనినే ఓంకారాన్ని అందించటం
ారు. దీనినే నిజమైన మహాయజ్ఞ మంటారు. ఇదియే సహజ
మకర్మయోగము, విశ్వయోగము!

సహజ నిష్కామకర్మయోగం చేస్తూఉండాలి. అంతర్మధ
అశని ఉత్పత్తి అవుతుంది. అశనిని (విద్యుత్తుని) ప్రాణా
ు (ఆహారం)గా స్వీకరిస్తుంది. జీవచైతన్యానికి శక్తి
మనకు మానసిక శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ
్యము కలిగి యుండటమే ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది.
ిష్కామకర్మయోగాన్ని చెయ్యకుండా మనం కాలాన్ని వ్యర్థం
ఉన్నట్లయితే జీవచైతన్యశక్తి తగ్గి జీవతత్త్వ పరిణామంలో
ిస్తుంది. మనస్సునకు కావలసిన శక్తి అందదు మనస్సు
ంచలమై చురుకుతనం తగ్గి ఇంద్రియ భోగములకు ఆకర్షింప
ననమరణచక్రములో చిక్కుకుంటుంది. ఈ పరిణామమే
వయస్సు పెరుగుతున్నట్లుగా తెలుస్తూఉంటుంది. దినదినము
ి తగ్గి మనముమృత్యుముఖంగా బాల్యమునుండి యౌవనము
యౌవనమునుండి వృద్ధాప్యమువరకు, వృద్ధాప్యమునుండి
్యువునకు లోనవుతాము. జీవచైతన్యశక్తి మన మెదడుకు కావల
అవసరములను తీరుస్తూ క్రమంగా అలసిపోతుంది. దాని
ందనం తగ్గి కనురెప్పలు బరువై నిద్ర అవహిస్తుంది. నిద్రలో
ప్పుడు మనస్సుకూ మెదడుకూ కావలసిన జీవచైతన్యశక్తి
ా అవసరముండదు. అంటే 60% విశ్రాంతిని అది తీసు
వన్నమాట! జీవతత్త్వ పరిణామములైన శ్వాస, జీర్ణము,
సారము, హృదయస్పందన, మాత్రమే జరుగుతూ ఉంటుంది
ూడా పూర్ణస్థాయిలో జరుగదు. హృదయస్పందనకూడా
ిస్తుంది. నిద్రవలన జీవచైతన్యశక్తి క్రమక్రమంగా పెరిగి
ిలసటను, అధిగమించి మెదడులోనికణములకు ప్రసరించుట
మనకు మెలకువ(ఎరుక) కలుగుతుంది.

ఈ ఏరుకను ఎల్లప్పుడు కలిగి ఉండటానికి, జీవచైతన్య
పెంపొందించుకోటానికి సహజనిష్కామకర్మయోగం చేస్తూ
ు

శరీరంలో ప్రవహించే జీవచైతన్యశక్తి ఏశరీరభాగంలోనైనా
ంచకుండా ఉన్నట్లయితే-అనగా శ్వాస ప్రవహించకుండా
యితే-అక్కడి కణములకు ధృవాకర్షణశక్తి లోపించి ఆ
రోగగ్రస్థ మవుతుంది. జీవచైతన్యశక్తిని విద్యుత్‌శక్తిగా
టయే కణములు చేసేటువంటి పనియై ఉన్నది. జీవచైతన్య
వాహం లేనందువలన అంతకుముందు కణములు విద్యుత్
తయారుచేసి ఉన్నందువలన ప్రక్కనఉన్న కణములు సర్దు
కీసుకొనలేక బాధను పుట్టిస్తాయి. ఇలా ప్రవహించే విద్యుత్
హారములోలోపంకొన్నిప్రదేశాలలోకొద్దిసేపుమాత్రమేఉన్నమ
అభివ్యక్త మవుతుంది. ఈ ప్రసారలోపం ఎక్కువ చోట్ల
సేపు ఉన్నట్లయితే అనారోగ్యము కలుగుతుంది. మన
బాధలకు లోనవుతుంది. జీవచైతన్యప్రసారం పూర్తిగా ఆగి
మే మరణము.

జీవచైతన్యశక్తి బలహీన పడినప్పుడు జీవకణములలో
కలిగి బలహీనపడతవి. ఇదియే నీరసముగా, విస్త్రాంతిగా
తోస్తుంది. ఆసమయంలో మనశరీరము విశ్రాంతిన్ని కోరు
ంది. ఈ జీవచైతన్యశక్తియొక్క విలువను మనం గమ
ు. ఇట్టి అద్భుతమైనశక్తిని మనము ప్రతినిత్యము సహజ
ుకర్మయోగముతో సమకూర్చుకుంటూ ఉండాలి. అప్పుడే
చైతన్యము శక్తివంతంగా మారుతుంది. భౌతిక పరిణా

మనము ముసలితనమును, రోగములను, జయించి పరిపూర్ణ
వంతులుగా ఉండగలము. ఇట్లా జీవచైతన్యశక్తి బలహీన
ప మానవుడు విపరీతమైన మనోఅలజడికీ, ఒత్తిడికీ గురి
ప.

మానవ దేహమునకు ఉపాదానకారణము, తండ్రి శుక్రము
తల్లి శోణితము. ఇవి ఈ దేహంలోనే జీవచైతన్యశక్తివలన
ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. యౌవనంలో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి
ంటాయి. శరీరానికి సరిపోను నిల్వ ఉంచుకొని ఎక్కువైన
మూత్రద్వారముద్వారా వదలివేస్తుంది. యుక్తవయస్సులో
ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉంటాము. దీనికి కారణం
ితములే! అవి ఎల్లప్పుడు మానవశరీరంలో తమ చర్యలు
ూనే ఉంటవి. ఇవియే కామ సంబంధమైన కోరికలను మన
ిలిగించి మానవశరీరోత్పత్తికి తోడ్పడతాయి.

ావున స్త్రీలు, పురుషులు వీటివిలువను తెలుసుకొని వీటిని
దించుకోవాలి. బాల్యమునుండి ముసలితనంవరకు అందు
ముఖ్యమైన పనులు ఉన్నాయి. ఆహారం తీసుకోవటం,
ంటం, ఆలోచించటం, నిద్రించటం. కానీ యౌవనవంతులకు
క పనివుంది. అదియే కామమ్మును తృప్తిపరచుకొనటం.
ంటిలో దేనిని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. ఈ ఆరింటిని మిత
ేస్తూఉండాలి. లేకపోతే జీవచైతన్యశక్తి ప్రకాశం కోల్పో
దీనివలన అనేకరోగములు కలుగుతూ ఉంటవి. చివరకు
ితిగా ఉపయోగించుట వలన మరణం కూడా సంభవించ

శుక్రశోణితములను సరిగా ఉత్పత్తి చేసే నైపుణ్యము మన కి కలిగించాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యము శీలము. చి ిన్నప్పటినుండి మనస్థైర్యము, సద్గుణములు, సత్ప్రవ దేహారోగ్యము, సంతోషంగా ఉండటం నేర్పటం, తల్లి ం కర్తవ్యం. వీటివలన మనశ్శాంతి, విశ్వశాంతి లభిస్తాయి, వారు పైనచెప్పినవాటిని సద్వినియోగపరచుకొంటే ఈ శాంతినిలయ మవుతుంది. మొదట మనకుటుంబంలో పర ం ప్రేమ-ఆప్యాయతలు పెంచుకోవాలి. కుటుంబాన్ని ప్రతి సక్రమమార్గంలో నడిచేటట్లుగా చేసుకోవాలి. అప్పుడు ం, దానితోబాటు ప్రపంచంకూడా సంస్కరింపబడుతుంది షుమారుగా 25000మైళ్ళ చుట్టుకొలత కలిగిన ఈ భూమి ంకు 1042మైళ్ళ వేగముతో 24గంటలకు ఒకసారి తన తాను తిరుగుచున్నది దీని వలన మనకు రాత్రింబవళ్ళు తున్నవి. భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుని తిరుగుతూ ఉన్నది దీనివలన భూమి మధ్యలో ఆకర్షణశక్తి ్నమగుచున్నది వేడి పుట్టుచున్నది. అందువలన భూమి ాగం అగ్నితో నిండిఉన్నది. ఆఅగ్ని అగ్ని పర్వతము ండి మనకు కనబడుతూ ఉంటుంది. నీరు తక్కువబరువు కాబట్టి ఆశ్రయించుకుని సముద్రరూపంలో ఉన్నది. గాలి నీటి ంరువు తక్కువ. ఈ వాయువు భూమియొక్క ఆకర్షణశక్తి భూమి చుట్టూ వ్యాపించి ఉన్నది

ఈ పంచభూతములపై మానవుడు ఆధారపడి ఉన్నాడు. కాలంలో మానవుని ఆయుర్దాయము హెచ్చుగా ఉండెడిది,

ు ప్రతిమానవుడు భగవత్ దత్తమైన సహజనిష్కామకర్మ
్న చేస్తూ ఉండేవాడు. పోనుపోను మానవునిజీవితకాలము
సం॥లకు తగ్గిపోయింది. సామాన్యంగా భూమిఆకర్షణ
నేశక్తి మానవునకు నలుబదిసం॥లవరకే ఉంటుంది. 40
80సం॥వరకు ఆహారము, చేసేపని. ఆలోచన, కామము,
ు అధికంగా ఉపయోగించకుండా ఉండుట వలన జీవ
శక్తిని రక్షించుకోవచ్చు. 80సం॥ల నుండి 120సం॥ల
ప్రాణశక్తి క్రమక్రమంగా బలహీనపడి వృద్ధాప్యమువలన
మరణం సంభవిస్తుంది. ఈ క్రమము సహజనిష్కామ
ంగాన్ని అభ్యసించేవారికి వర్తిస్తుంది. వారు ఎట్టిబాధలు,
ులు లేకుండా 120సం॥లు పూర్ణజీవితకాలము జీవించి,
న ఇచ్ఛామరణాన్ని పొందుతారు. లేదా పెక్కుకాలము
గలరు.

జీవరాశి భూమిమీద ఆధారపడి జీవిస్తుంది. మానవుని శరీ
ఉన్న జీవకణాలు ఎక్కువ బరువు కలిగి ఉంటాయి. కావున
ూమి ఆకర్షణశక్తికి ఎక్కువగా స్పందిస్తాయి.

భూమి ఆకర్షణశక్తివలన మనలోని సప్తధాతువులు పలుచ
మ కమముగా ముసలితనం వస్తుంది. ఈ ఆకర్షణశక్తిని నివా
ంటే విశ్వయోగ మొక్కటే మార్గము! ఈయోగమువలన
రమును భూమ్యాకర్షణశక్తినుండిరక్షించుకోవచ్చు. పరిణామ
మనకు ముసలితనము త్వరగా రాదు. జీవచైతన్యశక్తి
యోగముతో తయారుచేసిన అశని(విద్యుత్తు)ను ఆహారంగా
ని రోజురోజుకూ శక్తివంతమవుతుంది. దీనివలన మన

తో న్యూరాన్స్‌శక్తి దినదినము పెరుగుతూ ఉంటుంది. తత్ఫలి
మన మేధస్సు ఉత్తేజవంతమవుతుంది. పర్యవసానంగా మనకు
క్షాత్కారము, ముక్తి లభిస్తాయి.

ఈ సహజనిష్కామకర్మయోగము వలన క్రమక్రమంగా దేహ
సిద్ధించి, మస్తిష్కములోని న్యూరాన్స్ బలపడి పూర్ణజ్ఞానము
ది.

దియే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానము! ఇది పొందినచో పరిమితమైన నీ
ము. విశ్వకుటుంబంగా రూపు దిద్దుకుంటుంది. నీలో జీవ
డల, విశ్వముమీద అహైతుకమైన ప్రేమ క్రమక్రమంగా
వుతుంది. నీకు శాంతి, విశ్రాంతి లభిస్తాయి సహజముగా
మనలోని శత్రువులైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద
ర్యములు ఈయోగము చే శక్తిని కోల్పోతాయి. అప్పుడు మాన
నము జాగృతమై ఆత్మాభివృద్ధికలుగుతుంది. దీనినే "ప్రజ్ఞానం
'అని ఉపనిషత్తులు కీర్తించాయి. ఈ జ్ఞానంవలన "అయ
బ్రహ్మ"అని తెలుసుకుంటావు. "తత్త్వమసి"అని అను
తుదకు "అహంబ్రహ్మాస్మి"గామారిపోతావు. మానవునిగా
న మనము ఈ జీవితములో మాధవుడి గా మారిపోతాము.
సహజనిష్కామకర్మయోగమైన విశ్వయోగముయొక్క
లక్ష్యము.

ఓం....ఓం....ఓం

స్థిరం, సుఖం, ఆసనం.

తే ధ్యానయోగానుగతా అపశ్యన్
దేవాత్మశక్తిం స్వగుణైర్నిగూఢామ్ ॥
యః కారణాని నిఖిలాని తాని
కాలాత్మయుక్తాన్యధితిష్ఠత్యేకః ॥

(శ్వేతాశ్వతర. అ. 1, మ 2)

కాలము, స్వభావము, యతి, యాదృచ్ఛము, పంచమహా
...ులు, యోని (దేహము), జీవుడు మొదలగు వాటి యన్నింటి
... "అజ"మనే అదృశ్యమైన మహాచైతన్యము సంయోగముతో
...చి దాగియున్నది. తాను నివసించుటకు "దేహ"మనే దేవా
...ును నిర్మించుకొన్నది. తనను ఆశ్రయించిన దేవాతాగణము
దేహములో నివసించిఉన్నది. ఈ "అజ" భగవానునే
...ు దివ్యదృష్టిచే దర్శనంచేస్తారు.

ఋతం తపః సత్యం తపః, శ్రుతం తపః,
శాంతం తపో దమ స్తపః, శమ స్తపో,
దానం తపో, యజ్ఞ స్తపో భూర్ భువః,
సువర్ బ్రహ్మై తదుపాస్వైత త్తపః

(తై. అ. 10-8)

యధార్థాన్ని అంగీకరించటం "తపస్సు"అని పిలువబడు
సత్యాన్ని పలకటం "తపస్సు" అనబడుతుంది. బ్రహ్మ

। గురించి వినటం, వినిపించటం "తపస్సు" అనబడుతుంది. కర్మలను ఆచరించటం, సుస్వభావము కలిగి ఉండటము, ుములను ధర్మమునందు, ప్రాణమునందు, ప్రవర్తింప ం "తపస్సు" అనబడుతుంది. 14 లోకములందు వ్యాపించి ఉ పరమేశ్వరుని ఉపాసించాలి. అనగా పరమాత్మని దర్శిం అదియే"తపస్సు" అనబడుతుంది.

యోగసాధకులు పరోపకారం చెయ్యటం అలవాటు చేసు ఒకడైరీపెట్టుకొని ప్రతిరోజు ఏవరికి ఏ ఉపకారం ం జరిగిందో వ్రాసుకోవాలి. ఎందుకంటే దానఫలం, చాలా ది. ఇతరులకు దానం చెయ్యటంవల్ల (ఉపకారంచేసినందు వు ద్విగుణీకృతమైన ఫలితాన్ని పొందుతావు. ఈ విషయం కావటానికి ఒకసంఘటన మీముందు ఉంచుతాను.

దానఫలము :- అది ఎండాకాలము. మిట్టమధ్యాహ్నం. ంపశానిదిగా ఉన్నది. భూమి అంతా మండుతున్నట్లుగా . కాళిదాస మహాకవి ఏదోపనిమీద వెళ్ళి, ఆ మండుటెండలో, కి తిరిగివస్తున్నాడు. మార్గమధ్యములో ఒక దుర్బలుడైన పాదరక్షలు లేకుండా ఆ మండుటెండలో నడచి వస్తున్నాడు. ళ్ళు ఎండవేడికి బొబ్బలెక్కుతున్నాయి. అతడు ఆబాధను లేక నిట్టూర్పులు విడుస్తూ, పరిగెత్తటానికి ప్రయత్నిస్తు కాని దుర్బలత్వం వలన పరిగెత్తలేక పోతున్నాడు. కాళి ఆ వ్యక్తిపైన అపారమైనదయ కలిగింది. అప్పుడు ఆయన రక్షలను అతని కిస్తూ "నాయనా! నీవు వీటిని తొడుక్కొని ము చెయ్యి!" అని పలికాడు. అవ్యక్తి కాళిదాసుకు కృత తెలియజేసి,ఆచెప్పులు తొడుక్కొని హాయిగా వెళ్ళిపోయాడు.

కాళిదాసునకు ఎప్పుడూ పాదరక్షలు లేకుండా నడవటం అల
లేదు. పాదరక్షలు లేనందువలన, ఎండవేడికి ఆయన అరికాళ్ళ
లెక్క నారంభించాయి. అయినా ఆమహాకవి బాధపడక ఆనం
సాగాడు. ఎందుకంటే ఒక దుఃఖితుడైన వ్యక్తికి తాను సహా
చేయగలిగాడు ఆ సమయంలోనే రాజుగారి పట్టపుటేనుగున్న
సంటూ మావటివాడు అటువైపుగా వస్తున్నాడు. అతడు మహా
గుర్తించి పట్టపుటేనుగుపై కూర్చుండబెట్టుకున్నాడు. వాళ్ళ
ఏగా నగరం చేరుకున్నారు. భోజమహారాజు తన మంది
నుంచి, గజారూఢుడై కాళిదాసు రావటం గమనించాడు.
ప చక్రవర్తి నవ్వుతూ "మహాకవీ! మీకు ఈపట్టపుటేనుగు
దొరికిందండీ"? అని ప్రశ్నించాడు. కాళిదాసు ఇట్లా సమా
చ్చాడు.

"ఉపానహం మయాదత్తం జీర్ణం కర్ణవివర్జితమ్
తత్పుణ్యేన గజారూఢో న దత్తం వైహి తద్గతమ్ ॥

"మహారాజా! నేనువాశిథిలమైన పాతచెప్పులను దానంచేసాను
కు భగవంతుడు ఈభద్రగజంమీద నన్ను కూర్చోపెట్టాడు.
న్వని ఏవస్తువైనను, ఏవిద్యఅయినను క్రమక్రమంగా నశించి
" అప్పుడు రాజుఆకవిత్వాన్ని మెచ్చుకుంటూ అక్షరలక్షలు
నమిచ్చాడు. దానంయొక్కఫలం ఎంతగొప్పదో ఆ మహా
హించాడు.

ం, సుఖం, ఆసనం:- స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండగలగటమే
సన" మనబడుతుంది. సాధకులు నిర్విరామంగా యోగ
చేపికోవటానికి, స్థిరంగా ఒకేఆసనంతో ఉండాలి. దాని

యోగాసనాలు అభ్యాసంచెయ్యాలి. కుండలినీశక్తిని జాగృతం
టానికి ఐదు అసనాలు ముఖ్యమైనవి 1. వజ్రాసనం 2. సిద్ధా
3. విపరీతకరణి. 4. నావాసనం. 5. శాంభవీముద్ర.

సాధకుడు ఈ ఐదు అసనాలను క్షుణ్ణంగా అభ్యసించాలి.
నమస్కారాలు నిత్యము చేయాలి. ఎందుకంటే ఆ నమస్కా
యోగాసన రహస్యాలన్నీ నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి పైగా
్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్" అని సాధకులకు వాటివల్ల దైహిక,
క ఆరోగ్యం పెంపొందు, మనస్సు ప్రశాంతమౌతుంది.

సాధకులకు మూడు విషయములు ముఖ్యమైనవి. 1. శారీరక
ఇది స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యవంతముగా ఉంచుతుంది.
ాణాయామము (యోగసాధన). ఇది సూక్ష్మశరీరమును
వంతముగా ఉంచుతుంది. 3 ధ్యానము :- ఇది
రీరమును ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. మనస్సును నిశ్చలం
. ఆత్మను పరమాత్మలో ఏకంచేస్తుంది. మనలో గల
త్మఅంశను విశ్వాత్మలో ఏకం చేస్తుంది. అందువలన
ఖ యోగులకు చాలా ముఖ్యమైనది.

ఇప్పుడు మనము స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచ
మూలమైన యోగాసనాల గురించి చెప్పుకుందాము: అతిగా
సేవనము, అతి సంభోగము, అలసత్వము, భోగలాలసత్వ
వలన ఆరోగ్యము చెడుతుంది. దానివలన మనస్సు వికలంగా
ం, నిద్రలేమి, విశ్రాంతిలేకుండుట, ఆందోళన, విచారము,
గునవి క్రమక్రమంగా కల్గి అనారోగ్యమును కలిగిస్తాయి.

ముఖంగా పయనింపచేస్తాయి. వీటివలన పైకి బాగా కని
ను మానవుడు అంతుబట్టని రోగములతో బాధపడుతునే
ు. యౌవనమందే వృద్ధాప్యమును అనుభవిస్తున్నాడు. ఈ
ుండి బయటపడాలంటే స్థూలదేహానికి పని చెప్పక తప్పదు.
ము, చక్రాసనము, యోగనిద్ర, ఉపవాసము, ఏకభుక్తము,
ఆహారము, నిత్యప్రాణాయామము, నిత్యధ్యానము, బ్రహ్మ
ు మొదలగునవి మనకు పరమశాంతిని కలుగజేస్తాయి. సాధ
ాడీశోధన ప్రాణాయామము చెయ్యాలి. 1. పద్మాసనం
ం 2. భుజంగాసనం వెయ్యాలి. 3. శలభాసనం 4. పవన
ాలు. 5. హలాసనం. 6. విపరీతకరణీముద్ర, 7. సర్వాం
. 8. యోగముద్ర. 9. మత్స్యాసనం. 10 ధనురాసనం
యూరాసనం. 12. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం 13. వజ్రాసనం.
హాసనం. 15 గోముఖాసనం. 16. లోలాసనం. 17. పాద
ం. 18. త్రికోణాసనం 19. అర్ధచక్రాసనం. 20. శీర్షా
21. శవాసనం మొదలగు ఆసనాలను అభ్యాసం చెయ్యాలి
మస్కారాలు చెయ్యాలి. ధ్యానము చేయుటకు, ప్రాణా
చేయుటకు, చదువుకొనుటకు, 1. పద్మాసనం 2. సిద్ధా
. వజ్రాసనం 4. సుఖాసనం తప్పక వేయాలి.

తిమూత్రవ్యాధి, క్షయ, ఉబ్బసము, సంధి, వాతనొప్పులు
ీటలు, నొప్పి, ముక్కు, చెవి, కంటి వ్యాధులకు
సనం. 2. శీర్షాసనం. 3. సర్వాంగాసనం. 4. వంధ్యాసనం.
ుత్స్యేంద్రాసనం వెయ్యాలి. యోని, అండకోశవ్యాధులు,
ట్లు జరుగకపోవుట, ముట్లు ఉడుగునప్పుడువచ్చునొప్పులకు:

ర్వాంగాసనం. 2. పశ్చిమోత్తానసనం, 3. శలభాసనం.
ంగాసనం వెయ్యాలి. రొమ్మునొప్పి, జలుబు, తుమ్ములు,
స్యాసనం. 2. శలభాసనం వెయ్యాలి. అజీర్ణము, కడుపులో
మంట మొదలగువాటికి : 1. సర్వాంగాసనం.
జాసనం. 3. పశ్చిమోత్తాసనము వెయ్యాలి. దీర్ఘకాల
కమునకు 1. హలాసనం. 2. మయూరాసనం. 3 ధనురా
4. పాదహస్తాసనం. 5. పవనముక్తాసనం వెయ్యాలి. ఛాతిలో
సో మంటకు (ACIDITY) 1 సర్వాంగాసనం 2. హలా
3 బద్ధపద్మాసనం 4. మత్స్యాసనం వెయ్యాలి. కాళ్ళు
, పొట్ట, నీరసంగా ఉంటే, త్రికోణాసనం వెయ్యాలి, మూల
: 1 సిద్ధాసనం 2. పశ్చిమోత్తాసనం, 3 గోముఖాసనం.
సనం. వెయ్యాలి. విరోచనములు మొదలగువాటికి: 1. పద్మా
. కుక్కుటాసనం వెయ్యాలి. విశ్రాంతికి : శవాసనం వెయ్యాలి.
ది ఏళ్ళు పైబడినవారు ఆసనాలను సొంతగా వేయకూడదు.
ముఖంగా నేర్చుకోవాలి వృద్ధులు 60సం॥లు దాటినవారు
ం వేయరాదు. గర్భిణీస్త్రీలు ఆరునెల వరకు శారీరకశ్రమ
చ్చు. ఆసనములు వేయరాదు.

ఆసనములు 84లక్షల రకములు అందులో మేము చెప్పి
ముఖ్యములు. అన్ని ఆసనములకంటే సుఖాసనము శ్రేష్ఠము.
ములను 5సంవత్సరములవయసునుండే వేయటం ప్రారం
పి. వీటివలన దేహములో కండరములు సున్నితం అవుతవి
ముక నిటారుగా పెక్కుకాలము ఉంచగలుగుతారు మనో

]

ము కలుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో శక్తిని పెంచి అత్యంత
ంతంగా ప్రాణాయామం చేయటానికి దోహదకారిగా ఉంటాయి.
ంద్రియములను బలపరచి, ఆసనములు ఆయురారోగ్యము
ప్రసాదించి, నిన్ను ధ్యానానికి అనువుగా మార్చివేస్తాయి.

సిద్ధాసనంలో ఎడమకాలిమడమతో మలద్వారాన్ని గట్టిగా
చూ ఉండాలి. కుడికాలు మడచి, కుడిపాదము ఎడమకాలు
ంచాలి. 2. విపరీతకరణిముద్రలో మొదట చాపపై వెల్లికిలా
, చేతులు భూమిపై వెల్లికిలా చాచాలి. అంటే "శవాసనం"
పాట. తరువాత రెండుకాళ్ళను కలిపి ఒకేమారు మెల్లగా పైకి
పాదములను పైకి చాచి ఉంచాలి. నడుమును బొడ్డు
మూలము వరకు వంచి, కాళ్ళను నిటారుగా పైకి చాచి
లి. "శవాసన" మనగా వెల్లికిలా పరుండి, శరీరములోని
వము లన్నింటిని బిగింపులేకుండా, సడలింపుతో ఉంచాలి.
ు నిటారుగా ఉంచి, నీ శ్వాసను ఏప్రయత్నంలేకుండా గమ
ఉండాలి. విపరీతకరణముద్ర 5ని॥ చేసిన తర్వాత సిద్ధాసనం
ని యోగానికి కూర్చోవాలి. యోగము, ధ్యానము అయిపోయిన
ఒకపావుగంట శవాసనంలో శ్వాసను గమనించాలి.

ఆసనాలవల్ల ఎక్కువకాలము కదల్చకుండా ధ్యానము కొరకు,
ము కొరకు కూర్చొని ఉండేశక్తి వస్తుంది. అప్పుడు యోగ
నిరాటంకంగా చేసుకోవచ్చు. ఆసనములు దేహకండరాలను
పరుస్తవి వెన్నుపూసకు విశ్రాంతి నొసంగి స్థితిస్థాపకత్వము
స్తవి. మనోవికాసము కల్గిస్తవి. ఊపిరితిత్తులశక్తిని పెంచి
యామనకు దోహదం చేస్తాయి స్థూలేంద్రియములను,

్రింద్రియములను బలపరచి ఆయురారోగ్యములను ప్రసా

శీర్షాసనము మెదడులో అధికరక్తప్రసారము గావిస్తుంది.
ుకు శక్తినొసంగి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. దృష్టిని
ందిస్తుంది. వినికిడిశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. 60సం॥ పైబడినవారు
సం వేయరాదు. సర్వాంగాసనము థైరాయిడ్ గ్రంధిని అభి
ధరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులను, గుండెను బలపరచి, వెన్నెముకకు
పకత్వం కలిగిస్తుంది. 3. విపరీతకరణిముద్ర, పశ్చిమోత్తా
హొత్తికడుపు కండరాలను బలపరిచి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేస్తవి.
నం జీర్ణశక్తికి తోడ్పడి చక్కని ఆకలి కలిగిస్తుంది

4. భుజంగ. శలభ, ధనురాసనములు మలవిసర్జనకు
ి మలబద్ధకమునూ, ఉదరకోశవ్యాధులనూ నయంచేస్తవి.
్ధమత్స్యేంద్రాసనం లివర్‌కూ, ప్లీహమునకూ, ఎంతయో ఉప
ుడుతుంది.

మత్స్యాసనము ఊపిరితిత్తులకూ, మెదడుకూ, నేత్రములకూ,
ుక పైభాగమునకూ చాలా అవసరం. 6. శవాసనం. దేహ
, మనస్సునూ సడలించి పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతిని ప్రసా
ి. శవాసనం యోగనిద్రలో శరీరము యొక్క తాపమాన
1°నుండి2°వరకు తగ్గిస్తుంది. దీని సహాయంతో మానవుడు
లము జీవించగలడు. రోజూ యోగాభ్యాసానికి ముందూ,
తా శవాసనాన్ని తప్పకుండా వేయాలి. శవాసనంతప్పతతిమ్మా
లు రెండునిమిషాల వరకు మాత్రమే అభ్యసించాలి. గురువు
ంతో ఎక్కువకాలం అభ్యసించవచ్చును.

స్థిరం, సుఖం, ఆసనం

పవనముక్తాసనములు అభ్యసించుట చాలాఅవసరము. పవన
సనములలో ప్రతికీలు వద్ద వ్యాయామం జరుగుతుంది.

ప్రతికీలువద్ద శారీరక శ్రమ లేక గాలి చేరుకుంటుంది. ఈ
నేక అనారోగ్యములకు దారితీస్తుంది. పవన ముక్తాసనము
ఈవాయువులను తొలగించుకోవాలి. ఆసనములు వేసేవారు
ంది వాటిని ముఖ్యముగా గమనించాలి. 1. పరిశుభ్రమైన గాలి
ంచే గదిలోనిగాని, పంచలోగాని ఆసనాలు వేయాలి.
సనములు కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడుగానీ, సూర్యోదయ
ముందుగానీ, భోజనమైన 3గం॥ తరువాతగానీ వేయాలి.
హారనియమాలను పాటిస్తూ ఆసనములను అభ్యసించాలి.

ఓం....ఓం....ఓం

యోగనిద్ర

న్ర్క నవద్వారా దేహానాం పూరయోధ్యా
శ్తం హిరణ్మయః కోశః స్వర్గో జ్యోతిషావృతః॥
(అథర్వణవేదం 10.2.31)

ఈదేహము పదివిధములగు వాయువులచే నిర్మితములగు
ంతో కూడిఉన్నది. ఇందులో రెండు ద్వారములు క్రింది
, ఏడు కంఠముపైన ఉన్నవి. ఇవియే నవ ద్వారములు.
ఈపురమును నిర్మించారు. పృథివి, జలము, అగ్ని, ఆకా
ాయువు-ఈఅయిదుభూతములసంఘాతమే మనుష్యశరీరము.
ములో సూర్యుడుప్రాణమును, చంద్రుడు మనస్సును, కుజుడు
ను, బుధుడు వాక్కును, బృహస్పతి బుద్ధిని, శుక్రుడు వీర్య
శని రోగ దుఃఖాదులను కలిగిస్తున్నారు. దైవమైన
ఈదేహములో నివాస మున్నందున దీనిని "దేవపురి"
. దీనిలో హృదయమందలి దహరాకాశములో ఈశ్వ
ంభూత చైతన్యమైన జీవుడు ఉన్నాడు. జ్వాజ్వల్యమాన
్యతిస్సులచే ఆవరింపబడియున్న ఈ (దే)వకోశమును ఎవ
శము చేయలేరు. అందువలన దీనికి "అయోధ్య" అనిపేరు.

నుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్యతతి సిద్ధయే
ంతతా మపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః॥

వేలాదిమంది మనుష్యులలో ఏ ఒక్కడో ఆత్మసాక్షాత్కారము ప్రయత్నిస్తాడు. అట్లా ప్రయత్నించే వేలాది మందిలో ంతుడో పరబ్రహ్మాన్ని తనలోనే తాను తెలుసుకొంటాడు.

త్వమేవ శరణంగచ్ఛ సర్వభావేన భారత తత్
ప్రసాదాత్ పరాంశాంతిమ్ స్థానం ప్రాప్యం శాశ్వతం॥

ఆత్మను శరణు పొంది, సంపూర్ణంగా తెలుసుకొన్నవ్యక్తి శాంతిని, శాశ్వతమైన స్థానాన్ని పొందుతాడు.

ఆత్మ తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవాలనుకున్నవారు అహంకారాన్ని చెయ్యాలి. ఈవిషయంలో. ఒక జరిగిన సంఘటన మీ ంచుతాను.

హజ్రత్ మహమ్మద్ ఒక ముసల్మాన్ ఫకీర్. తాను ఫకీరు ందుకు ఆయన ఎంతగానో గర్విస్తూ ఉండేవాడు. ప్రతి ఐదుసార్లు నమాజ్ చేస్తు ఉండేవాడు. ఏనభై సార్లు అయన షరీఫ్''ను సందర్శించాడు. ఇటువంటి భక్తునికి చంద్రు మచ్చలాగా అహంకారము ఉండటం అల్లా గమనించాడు.

ఒకరోజు మహమ్మద్‌కు ఒకస్వప్నం వచ్చింది. ఒకదేవదూత గ్గానికీ, నరకానికీ మధ్య నిలువబడి ఉన్నాడు. మరణించిన వాళ్ళవాళ్ళ కర్మలను విచారించి స్వర్గానికీ నరకానికీ న్నాడు. మన మహమ్మద్ కూడా ఆ ప్రదేశానికి చేరుకు డు. అప్పుడు దేవదూత అయన్ను ఇట్లా ప్రశ్నించాడు. ఏ సత్కర్మల ఫలముగా స్వర్గానికి పోవాలనుకుంటున్నావో ? అప్పుడు మహమ్మద్ "నిత్యం" నేను ఐదు పర్యాయ

నమాజ్ చేస్తాను. 80 పర్యాయములు మక్కా షరీఫ్‌ను
వాను." అని గర్వంగా చెప్పుకున్నాడు. అది విని దేవదూత
ెప్పినది సత్యమే కానీ ఎవరన్నా నిన్ను అడిగితే నేను హాజీ
మ్మద్‌ను"అని గర్వంగా చెప్పుకుంటావు. అందువలన నీపుణ్య
ము నశించి పోయినది అనిచెప్పాడు. తానుఎన్నో పుణ్య
లు చేసాననీ, ఆ పుణ్యం స్వర్గంచేకూరుతుందనీ, మహమ్మద్
ంటూ ఉండేవాడు. దేవదూత పలికిన మాటలు వినంగానే
కంపించాడు.

"నేను 80 సం॥ల నుండి నియమం తప్పకుండా నమాజ్
్నను. ఆ పుణ్యంతో స్వర్గానికి వెడతాను" అనిఅన్నాడు.

దేవదూత : అప్పుడునీ ఈపుణ్యమంతా నశించి పోయింది.
ున ఒక భక్త సమాజం నీవద్దకు వచ్చింది. వారిముందు
్షనగా ఎక్కువసేపు నీవు నమాజు చేయ నారంభించావు.
అహం భావం వలన ఆ పుణ్యమంతా నశించి పోయింది"
ెప్పాడు. దేవదూత వచనముల నాలకించి హాజీ పెద్దగా
నారంభించాడు. వెంటనే ఆయనకు మెలకువ వచ్చింది. తన
ం వలన ఇంతకాలము తాను చేసిన తప్పిదమును గ్రహిం
అత్యంతదీనుడుగా, అహంకార రహితుడుగా, జీవించటం
ంభించాడు. మరలా స్వప్నములో అల్లాయే స్వయంగా
క్కరించి ఆయన్ను అనుగ్రహించాడు.

"నీలోకి నీ పయన"మనే మొదటి భాగంలో "సాధన" గురించి
ుంగా వర్ణించటం జరిగింది. ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పబడు
ది. రచయిత ఒక సంవత్సరకాలం యోగ మార్గములో

ంణంచేసి, తెలిసి కొన్న సత్యాన్ని మీముందుంచుతున్నాడు. ఒ మనము బయట విషయములపై పరిగెడుతున్న ఇంద్రియ నూ, మనస్సునూ అంతర్ముఖం చేసుకోటానికి గట్టిప్రయత్నం ంలి. ఇది మాటలవల్ల జరిగేది కాదు. దీనికి యోగములో గనిద్ర" అని నామకరణం చేసారు. కృష్ణభగవానుడు, ంభగవానుడు మొదలగు వారంతా యోగనిద్రలో ఉండేవారని పురాణాలలో వర్ణించారు. ముఖ్యంగా శ్రీరంగనాథుడు యోగ ప ప్రబలోదాహరణ.

యోగనిద్ర : యోగశబ్దము కలయికకు ప్రతిగా వాడబడినది. యొక్క మనస్సును విశ్వమనస్సుతో అనుసంధానం చేసుకోవ "యోగ" మనబడుతుంది. అట్లాగే ఆత్మను విశ్వాత్మతో కలప యోగానికి నిజమైన అర్థం. సమాధిలో నీవు పూర్తిజ్ఞానములో గావు. ముక్తుడుగా ఉంటావు. నీ ఈజ్ఞానము వికసిస్తుంది. రో నీ వక్కడే ఉంటావు. కానీ నీవు ఎరుకతో ఉండవు. తి సమాధిస్థితికి దగ్గరగా ఉంటుంది. "యోగం" అనగా సమ కర్మకౌశలం. నిత్యానిత్య వివేకం. వీటిని ధ్యానంద్వారా పొందవచ్చు. యోగాన్నీ, నిద్రనూ కలిపితే "యోగనిద్ర" ంంది. అనగా ఎరుకతో నిద్రపోవటం అన్నమాట! నిద్రకూ ధికీ మధ్యగల మనఃస్థితియే "యోగనిద్ర" అనబడుతుంది.

యోగనిద్రలో సగంనిద్ర, సగం ఎరుక ఉంటుంది. పూర్తిగా ఎరుక కాదు. పూర్తిగా నిద్ర కాదు. ఈ స్థితిలో పూర్ణంగా స్వస్థతనూ, విశ్రాంతినీ, నిద్రనూ పొందగలవు. మయంలోనే ఎరుకనుగూడా కలిగియుండగలవు. యోగులు ఈ గనిద్రను చేస్తూ ఉంటారు. యోగనిద్రలో వారు ఎన్నో

త్త విషయాలను తెలుసుకుంటారు. యోగనిద్రనే సైంటి తీటావేవ్" అని పిలిచారు. ఆ స్థితిని పొందిన సమయాల్లోనే ఎన్నో నూతనసత్యాలు కనిపెట్టారు. జటిలమైన ప్రశ్నలకు నిద్రలో సమాధానాలు లభిస్తాయి.

నిద్రకానినిద్రయైన "యోగనిద్ర"లో నీవు క్రమక్రమంగా వలోకి జారుకుంటావు. "తీటావేవ్"లోకివెళ్ళిపోతావు. అయినా నీవు ఎరుక కలిగి, నీ లోపలి విషయములను మననం చేసు ఉంటావు. నీ లోపలి టేపురికార్డరు స్విచ్‌వేసి ఉంటుంది. లనీవు అద్భుతములను చూడగలవు. యోగనిద్రలో మననం న్నభాషలు, విషయాలు జ్ఞాపకం ఉంటవి. ఈ విషయాన్ని రంగా కూడా ధృవీకరించారు. ఈ కర్మచేస్తూఉ టే నీలోపల రుగుతున్నదో నీవు తెలుసుకొనగలుగుతావు. మాటలను, వాక్య , పేరాలను, పాఠములను ఏప్పుడూ మరచిపోవు ఇది విద్యా ఒక చక్కనివరము. యోగనిద్ర చేసేవారు ఎప్పుడు తలచు అప్పుడు ఆవిషయాలు వారి ముందుంటవి. "లాంగ్‌మెమరీ" ఇదే!. యోగనిద్రపోయేటప్పుడు నీ మనస్సు చాలా కి గానూ విశాలంగాను ఉంటుంది అయినప్పటికీ నీ నియం నే ఉంటుంది. యోగనిద్రలో రెండు విధములైన క్రియ యి. మొదటిక్రియలో నీ ఆరోగ్యము, జ్ఞాపకశక్తి, కర్మలందు ్యము, పూర్ణ విశ్రాంతి ఉంటవి. రెండవక్రియలో నీవు యోగ ఉండి దూరంగా ఉన్నవారితోగూడా సంబంధం ఏర్పరచు వారితో మాట్లాడగలవు. ఆరోగ్యము మొదలగునవి దీనిలో

]

కంటాయి మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు గ్రహించలేని
ములను యోగనిద్రతో గ్రహించగలుగుతాము. నీవు నీ
్వణిని వినుటకు నిజముగా సంకల్పిస్తే, యోగనిద్ర ద్వారా
ధ్యమవుతుంది. సహజంగా మనమనస్సుకు ఉన్న శక్తి
ని మనము ఉపయోగించుకొనుటలేదు. మనశ్శక్తిలో సహ
ు మాత్రమే మనం మెలకువలో ఉపయోగిస్తున్నాము.
ద్రలో జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలను దాటి మనస్సు
. కాని తురీయస్థితికీ, గాఢనిద్రకూమధ్య ఉంటుంది. గాఢ
యోగనిద్రకూ నడుమ మనఎరుక ఉంటుంది. మనకు ఎరుక
నిద్ర సుఖము నిస్తుంది. కానీ మనము ఆ సుఖాన్ని ఎరుకతో
ంచలేము. ఎరుకతో సుఖాన్ని పొందటమే యోగనిద్ర.
బ్బులను యోగనిద్ర నిదానింపజేస్తుంది. రోజూ ఒకగంట
తిఒక్కరూ యోగనిద్ర చెయ్యాలి. ఈ క్రియలో నీవు ఎరుక
ంటావు నీ శరీరము, మనస్సు నాడీమండలము, కండరములు
ఏవవి పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతి పొందుతాయి. యోగనిద్ర
రికి మామూలు నిద్రతో పనిలేదు. రామాయణములో కుంభ
అరునెలలు నిద్ర, అరునెలలు మెలకువ కలుగునట్లు బ్రహ్మ
రంపొందాడు. అంటే బ్రహ్మనుండి "యోగనిద్ర"ను అతడు
ం పొందాడన్నమాట! ఈవిషయం చాలామందికితెలియదు.
వేవినిద్ర సంగతి అందరికీతెలిసిందే. ఆమె జనకమహారాజు
త్రి. తండ్రినుండి ఆమె యోగాన్నిఅభ్యసించింది. భర్త
ాసానికి వెళ్ళిన 14సం॥కాలం యోగనిద్రనే ఆమె అభ్య
ి. ఈకాలంలో గాంధీజీ, మదన్‌మోహన్ మాలవ్యా, రమణ
శ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీస్వామి మొదలైన వారేగాక

'లంలో అశేషజనంచేత దత్తావతారులుగా కీర్తించబడు
, విశ్వయోగి విశ్వంజీసద్గురు మహరాజ్ మొదలైనవాళ్ళ
ునిద్రను సాధించినవాళ్ళే! సభల్లో - వేదికమీద-కళ్ళు
'ని ఉన్న శ్రీ విశ్వయోగిని జూచి, ఆయన నిద్రపోతున్నాడని
'లామంది అనుకొంటుంటారు. అది మామూలు నిద్రకాదు.
ర! దీనినే "ప్రత్యాహార" మంటారు.
ోగనిద్ర గొప్పశక్తివంతమైన యోగము దీనిద్వారా మనో
ను మనం పొందవచ్చు. ఇది యోగసాధకులకు సహాయ
ండగలదు. ఈకర్మచేస్తూ చేస్తూ ఉంటే మూలాధారములో
ుడలినీభువనేశ్వరిదేవి మేల్కొని, ఊర్ధ్వముగా పయనింప
ఇది యోగసాధకులకు గొప్పవరము (ఈగ్రంథరచయిత
దలో ఉండగా ఒకసారి అమ్మ సాక్షాత్కరించింది కానీ
్యంగా ఉన్నందున ఆమాతృదేవతను శాశ్వతంగా నిలుపు
యాడు. మరల సాధనచేస్తూఉన్నాడు. అమ్మ సాక్షాత్కారం
ురీక్షిస్తూ ఉన్నాడు).
నిద్రచేసే విధానము : మొదట కూర్చొని నీయిష్టదైవాన్ని,
ు ప్రార్థించుకోవాలి. తర్వాత శవాసనంలో ఒక చాపపైన,
ుచున్న గదిలో, గదితలుపులు వేసి, లైట్లు ఆర్పివేసి
తీసివేసి పడుకోవాలి, శరీరం మొత్తము శిథిలీకరణ
). అంటే ఆవయవాలను బిగించి ఉంచరాదు.
ంగాగూడా బిగింపుపనికిరాదు. యోగనిద్ర చేసే
"నౌ కా స న ం" మూడుపర్యాయములు వేయాలి.
చేతులు, వీపు, తల పైకెత్తు తున్నప్పుడు గాఢంగా ముక్కు
ాలి పీల్చుకొని, మూడుసెకనులుకుంభించాలి. కాళ్ళు
వీపు, తలక్రిందకు వదులుతూ, గాలిని క్రమంగా వదలి

). పైకి తీసుకువస్తున్నప్పుడు శరీరంలో బిగింపు రావాలి
ం వదులుచున్నప్పుడు శరీరంలో సడలింపురావాలి. గాలి
ాని కుంభించి తలను, భుజములను, కాళ్ళను చేతులనుపైకి
అవయవాలను బిగించాలి నౌకలాగ కావాలి. గాలిని వదు
శరీరం సడలించుకుంటూ, తల, భుజములు, కాళ్ళు, చేతులు
ానములోకి తీసికొని రావాలి. ఇట్లా మూడు పర్యాయములు
లి.

మూడు పర్యాయములు యోగశ్వాస చెయ్యాలి. కీమికీట
బాధించకుండా, పల్చనిగుడ్డ శరీర మంతటా కప్పుకోవాలి.
ో బిగింపు లేకుండా, మానసికంగా బిగింపు లేకుండా, నుదు
ాడా బిగింపు లేకుండా, ప్రసన్నవదనంతో, నవ్వుముఖంతో,
ంలో కళ్ళుమూసుకుని పడుకోవాలి.

మూడు ప్రతిజ్ఞలుచెయ్యాలి. మొదటి ప్రతిజ్ఞ — యోగ
రిసమాప్తివరకు నేను నిద్రపోను రెండవ ప్రతిజ్ఞ — యోగ
అయిపోయేంతవరకు శరీరంలో ఏ భాగమునూ, ఏ అవయ
కదల్చను." మూడవ ప్రతిజ్ఞ—యోగనిద్ర అయిపోయేంత
శరీరమును క్రిమికీటకాదులు బాధించినమా శరీరంలో ఏ
ోనైనా దురద, చక్కిలిగింత, మొదలగునవి కలిగినపుడునూ
రీరాన్ని కదల్చను. వాటి నివారణకు ప్రయత్నించను.

యోగనిద్ర చేసేటప్పుడు పైన చెప్పిన అవాంతరాలు కలు
ంటాయి. అవి మనము పూర్వజన్మలో చేసిన పాపముల
ు. కావున వాటిని ధైర్యంగా సహించాలి. మరలా అ
లు జీవితంలో అనుభవించవలసిన అవసరంఉండదు.

సత్ సంకల్పం చేసుకోవాలి. పాతసంకల్పం పూర్తి అయితే ంకల్పం చేసుకోవచ్చు. ఆసంకల్పం ఒకే విధంగా 'క్యములో ఉండాలి.

1. నాకు ఆరోగ్యం సిద్ధించాలి. 2. నా సత్కార్యము నిర్విఘ్నంగా జరగాలి. 3. నేను పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణుడను కావాలి. అంతే గానిఅసాధ్యమైన సంకల్పం చేయరాదు.

ఇప్పుడు యోగనిద్ర మొదలవుతుంది. మీ మనస్సును నాసి ంపైకి తీసుకునిరండి. నాసికా రంధ్రముల ద్వారా గాలి లోప తున్నప్పుడు, బయటికి వస్తున్నప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. చ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలను గమనించండి. గాలి లోపలికి పోతు డు, అది ముక్కులోపల ఏయే భాగములను తగులుతూ టుందో గమనించండి బయటకు ఏయే భాగములు రాసు ం వస్తుందో గమనించండి. శ్వాస స్వాభావికంగా ఉండాలి. ఎక్కువ చేయటం కాని; తక్కువ చేయటం గాని చేయవద్దు. సాక్షిరూపకంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇట్లా ఒక ుషాలు చెయ్యాలి. మనస్సు బహుచంచలమైనది. కావున ఏ స్థలంలో ఉంచదలుచుకున్నావో ఆ స్థలంలోనే ఉంచు ప్రయత్నించాలి. సాక్షిరూపకంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ముందర చిన్న గుంట ఉంటుంది. దానిపై ప్రసరించు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలను గమనించాలి. అక్కడ తాకిడీ. జరుగుతుంది. దానిని గమనిస్తూ ఉండాలి. శ్వాస ం మామూలుగా ఉండాలి. మళ్ళీ నాసికాగ్రంపై కేంద్రీ ంండి. మనస్సును పైకి పోనివ్వండి. రెండు కనుబొమ్మలు

చోటే భ్రూమధ్యము ! దానినే "త్రివేణి" సంగమం"
భృకుటి" అనీ అంటారు. దానిపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి.
దే ఆజ్ఞాచక్రము దానిపై మనస్సును నిలపండి. అక్కడ నాడీ
గమనించండి. అంతరత్రాటకం చేయండి అక్కడ
ానికి ఏమిజరుగుతుందో జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండండి.
నుండి పైకి పోనివ్వండి. శిరస్సు అగ్రభాగం బ్రహ్మ
ం. చిన్నపిల్లలకు మాడుకొట్టుకుంటూ ఉంటుందే-అప్రదే
హ్మరంధ్రం! అక్కడకు వెళ్ళి ఏంజరుగుతుందో నాడీ స్పందన
ండి. మీ మనస్సు సూక్ష్మంచెయ్యాలి సూక్ష్మతరం
). సూక్ష్మతమం చెయ్యాలి. జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ
. అక్కడనుండి కుడిచేతి బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు,
లు, ఉంగరంవ్రేలు, చిటికెనవ్రేలు, మొత్తం ఏదు వ్రేళ్ళ
మనస్సు తీసివేయండి. అరచెయ్యి, పైచెయ్యి, మణికట్టు,
య్యి, మోచెయ్యి, దండచెయ్యి, కుడిభుజం, కుడిచంక,మొండె
పక్కటెముకలనుంచి క్రిందకుపోనివ్వండి. తుంటి, నడుము,
డ, మోకాలు, మోకాలు చిప్ప, ముంగాలు, పిక్క, చీల
, పాదము, అరికాలు, మడిమకుడి కాలు, బొటనవ్రేలు,
ేలు, మూడు'నాలుగు, అయిదు వ్రేళ్ళవరకుపోవాలి మన
ప్పి వెనుకకువడపాలి. మళ్ళీ చేతిబోటనవ్రేలుదాకా ప్రయా
ాగించాలి.

ట్లాగే ఎడమచెయ్యిబోటనవ్రేలునుంచి ప్రారంభించి, ఎడమ
టికెనవ్రేలుదాకా ప్రయాణం చేసి, మరలా తిరిగి, ఎడమ
ునవ్రేలువరకురావాలి,తర్వాతమలద్వారముపైనకేంద్రీకరిం
నిపైన ముడ్డిపూసబొక్క వెన్నుపూసలో చివర ఉంటుంది.
ా ఉంటుంది. దానిపై కేంద్రీకరించండి. అక్కడి

మనస్సును పైకిపోనివ్వండి. నడుము మళ్ళీ పైకి పోనివ్వండి. కుడిచెయ్యిగూడ, ఎడమచెయ్యిగూడ, గూడలకలయిక, మెడ, ్రలిగుంట, కుడిచెవ్వు, ఎడమచెవ్వు, కుడికణత, ఎడమకణత, ము మొత్తము గమనించాలి. నుదురు పైకి తీసుకురావాలి. ు మొత్తం గమనించాలి కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి నుదురును గమనించాలి. రెండు కనుబొమ్మలమధ్య మనస్సు ాలి ఆజ్ఞాచక్రముపై మనస్సు నిలపాలి. కుడికనుబొమ్మ, కనుబొమ్మ. కుడిరెప్ప, ఎడమరెప్ప, రెండురెప్పలు, కుడి ి, ఎడమచెక్కిలి, మళ్ళీ నాసికాగ్రము మీదకు, అక్కడనుండి ధ్యంవరకు పోనివ్వండి. కుడిముక్కురంధ్రము, ఎడమ ్కరంధ్రము, రెండురంధ్రముల మధ్యముక్కుదూలము, గమ మరల శ్వాసలను గమనించండి.

ఇట్లా శరీరమందు వివిధభాగములలో మనస్సును ఏకాగ్ర పరిభ్రమింపచెయ్యాలి. ఏ శరీరభాగమును గమనించు ్రో ఆ భాగమందు మీమనస్సు లగ్నమై ఉండాలి. ఇట్లా నిద్ర, చేయగా చేయగా నీ శరీరభాగము అన్నీ నీకు అవ ు లవుతాయి. యోగములో నీలోకి నీ ప్రయాణము అత్యంత ము అవుతుంది.

"గాయత్రీమంత్రములోని 64 శబ్దములైన 64 స్థానములను చుటయే యోగనిద్రకుమూలము" అని యాజ్ఞవల్క్యస్మృతిలో ుడినది.

మరలా మణిద్వారమును, వెన్నుపూసచివర ఉన్న మూలాధార మును గమనించండి. ఆ చక్రము నాలుగుదళములు కలిగి

ం ఉంటుంది. దాని బీజాక్షరం 'లం'. దానిపై, మనస్సు
కరించండి. కొంచెము పైన వెన్నుపూసలో చివరిపూస
ాకారంలో ఉంటుంది. దానిలో స్వాధిష్ఠాన చక్రము
ంది. అది ఆరుదళములు గల పద్మము. నారింజరంగులో
ంది. (గోల్డ్‌స్పాట్ కలర్, కాషాయంరంగు,) బీజాక్షరం 'వం'.
ాత పైన, బొడ్డుకు సరిగా వెనుక, వెన్నుపూసలో మణిపుర
ు పదిదళములు గల పద్మమువలే ఉంటుంది. అది పసుపు
ంగుతో ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. బీజాక్షరం 'రం'. తరువాత
ునస్సు కొంచెం పైకి తీసుకుని వెళ్ళండి. రెండుచనుమొనల
వెన్నుపూసలో అనాహతచక్రం. పన్నెండుదళములు గల
ము, ఆకుపచ్చగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. బీజాక్షరం 'యం'
ాత కొంచెం పైకి మీ మనస్సును తీసుకుని వెళ్ళండి. కంఠము
వెన్నుపూసలోవిశుద్ధిచక్రము ఆకాశంరంగుతో (నీలంరంగుతో)
స్తూఉంటుంది. దానికి పదహారుదళములుంటవి. బీజాక్షరం
. రెండుకనుబొమ్మలమధ్య వెన్నుపూసలో, ఆజ్ఞాచక్రము
అది రెండుదళములుగలపద్మము ఘుదురువంకాయరంగుతో
స్తూ ఉంటుంది. బీజాక్షరం ఓంకారం. ఎడమ దళముపై
అనగా "నేను" అనెడి అహంకారము, రెండవ దళముపై
అనగా ఆత్మతత్త్వము, నడుమ ఓంకారము అనగా పర
తత్త్వము-వీటిపై మీమనస్సు కేంద్రీకరించండి మరలా భ్రూ
మునకు రండి! నాసికాగ్రము! నాసికాగ్రము!! నాసికాగ్రము!!!
ాత మీరు మొదట సంకల్పించిన సంకల్పం మరలా గుర్తు
ండి. తరువాత కాళ్ళు మెల్లగా కదిలించండి. కళ్ళు మెల్లగా
డి. లేచి, ఉత్తరముఖంగా కూర్చోండి. భగవంతుని
చండి.

యోగనిద్ర ఈవిధంగా ఉంటుంది. ఇట్లా ఎన్నో విధాలగా
్యను చేయవచ్చు. బస్సులో ప్రయాణంచేస్తున్నప్పుడు, రైల్లో
ణం చేస్తున్నప్పుడు, మీకు సమయమున్నప్పుడు, కళ్ళుమూసు
హిర్ముఖంగా ఉన్న మీ మనస్సును లోనికి మళ్ళించి, మీ
ంలోని వివిధభాగాలలో త్రిప్పుతూ ఉండండి. దీనివలన
ెషర్ తగ్గుతుంది. హృదయస్పందన తగ్గుతుంది. పర్యవ
గా నాడీస్పందన తగ్గుతుంది. నీవు ఎన్నడూ అనుభవించని
్తి, విశ్రాంతినీ పొందగలుగుతావు. మనస్సుయొక్క చికా
ఆలోచనలు, కోపము, అసూయలు, మొదలగు
మసిపోతవి. బహిర్ముఖంగా తిరిగే మనమనస్సును అంత
గా చేసుకోవటానికి ఇది ఒక గొప్పక్రియ. మన మనస్సే
ోచన చేసి మన శరీరమును అనారోగ్యవంతం చేస్తుంది.
ది మనస్సు శాంతించటానికి యోగనిద్రలో ముఖ్యంగా
్డువిషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. 1. నిశ్శబ్దమైన
ో కూడిన, గాలి ఆడుచున్న ఒకగదిలో శవాసనంలో పడు
2. "ఏది జరిగినా నేను యోగనిద్ర విరమించను" అని ప్రతిజ్ఞ
వాలి. 3. శరీరంలో సర్దుబాట్లు ఏమైనా ఉంటే చేసుకోవాలి.
రంమొత్తం బిగింపు లేకుండా సడలింపుగా ఉంచుకోవాలి.
ాగే మనస్సును, శ్వాసను గమనిస్తూ ఉండాలి 6 ఒక సత్ సంక
చేసుకోవాలి. 7) మీ మనస్సును మీ శరీరం లోపల గల
లో లగ్నంచేస్తూ పరిభ్రమింపజేయాలి 8) కొన్ని ఆకారాలను
చేసుకోవాలి. 9) భగవంతుని (మీయిష్టదైవాన్ని) సాకా
ఊహించుకోవాలి. 10) మరలా మీ సంకల్పాన్ని జ్ఞాపకం
వాలి. 11) తిరిగి బయటకు మీమనస్సును తీసుకురావాలి.

పైన చెప్పిన విషయాలను ఒకటేప్‌రికార్డర్ కాసెట్‌లో పొందు కొని, టేప్‌రికార్డర్ ఆన్‌చేసుకుని, అది వింటూ, అది చెప్పిన ం మనస్సును పయనింపచేస్తూ పడుకొనండి ప్రథమంగా ్వే వాళ్ళు మాత్రమే ఇట్లా టేపురికార్డర్‌ను ఉపయోగించాలి. నిద్రను క్రమక్రమంగా అలవాటు చేసుకొనేవారికి శవాసనంలో ్నేపనే లేదు. ఏప్రదేశంలో ఉన్నను, ఎక్కడ ఉన్నను, ఎట్లా హా కళ్ళుమూసుకుని, మనస్సును అంతర్ముఖం చేసుకొని యోగ ియపచ్చును.

నురాగచక్రము - యోగనిద్ర : రెండుచనుమొనల , వెన్నుపూసలో అనాహతచక్రం ఉంటుంది. 12 దళములు ఆకుపచ్చరంగులో ప్రకాశిస్తూఉంటుంది. నడుమ బీజాక్షరము ।. దాని ఎడమవైపున గుండె ఉంటుంది గుండెలో గుంద్రని పదేశము ఉంటుంది. దానిలో హృదయకమల ముంటుంది. , వేరు. హృదయకమలం వేరు. గుండెను సరిచెయ్యాలంటే సర్జనుకుసాధ్యమవుతుంది. హృదయకమలము సరిచెయ్యా ఏ డాక్టరువలన సంభవము కాదు. కేవలం ఒకయోగిమాత్రమే) విశ్వప్రేమతో సరిచేయగలడు.

హృదయకమలంలో మహాప్రాణము (నేను అనేటువంటి అహం రహితమైన ఆత్మ) ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశంలోనే నిస్వార్థమైన ి కలుగుతుంది. సకలజీవరాశులఎడల, ప్రకృతిఎడల, ప్రతి పేక్షలేని అనురాగం ఈ ప్రదేశంలో నుండి వ్యక్తం అవు ి. "అనురాగ"మనగా రాగం కాదు. రాగం మనలను బంధి). స్వార్థంతో నిండి ఉంటుంది. అనురాగమే నిజమైనప్రేమ. ర్థప్రేమయే భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలరూపము.

'స్మితస్మిత సుందరముఖారవిందే, వికసితవికసిత హృదయా:ర
ే'అని శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ తాము రూపొందించిన అను
చక్రాన్ని కీర్తించారు.

అదియే అనురాగచక్రము! అదే! హృదయచక్రము! ధవళ
ముతో 8దళములు కలిగి ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. ఇది పరమాత్మ
ప్రకృతుల సమాగమంతో కలిసిన ఆత్మ ఉండే ప్రదేశము.
వద్గీతలో ఈయననే "పురుషుడు" అని కీర్తించారు. అనురాగ
నికి ముందలి బీజాక్షరము 'ఓం'. వెనుక బీజాక్షరము 'హ్రీం'.
సహజగుణము అనురాగము. ఈప్రదేశమే మూలప్రకృతి సహితు
పురుషుని స్థానము. గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఈయననే
క్షరు"డు అన్నాడు.

ఈ చక్రముపై మనస్సును కేంద్రీకరిస్తే మనలో సత్సంగ
ము చేయవలెననెడి ఆకాంక్ష బలపడుతుంది. అది యోగ మార్గ
లో మార్గదర్శకముకాగలదు. సత్సంగముతో నిస్సంగము కలుగు
ది నిస్సంగము కలిగినప్పుడే యోగములో అనేకసిద్ధులు
గుతవి. మొత్తము 18 సిద్ధులు కలుగుతవి. 1. అణిమ.
మహిమ. 3 గరిమ. 4 లఘిమ 5. ప్రాప్తి 6. ప్రాకా
ము. 7. ఈశత్వము 8. వశిత్వము వీటిని "అష్టసిద్ధులు"
టారు. ఇవికాక 9 క్షుత్పిపాస రాహిత్యము , 10. దూర
ణము 11. దూరదర్శనము. 12. కామరూపము 13.
జవము (మనోవేగము). 14. పరకాయ ప్రవేశము 15,
ల్పసిద్ధి. 16. దేవక్రీడా దర్శనము. 17. అప్రతిహతమగు
18. స్వేచ్ఛంద మరణము. ఇవికాక మరి ఐదు అల్ప
లు కూడా కలవు. 1. పరచిత్త పరిజ్ఞానము. 2. త్రికాల

ము. 3. శీతోష్ణాదులనుభరించే శక్తి 4. అగ్ని స్తంభన, స్తంభన, జలస్తంభనాదులు. 5. అపరాజయము. ఈ ంమ ఆసక్తికల యోగి ఆత్మను తెలుసుకొనలేడు. ంతుడు సర్వసిద్ధులకు ఆధారం. ఆయన ఆత్మచేత నే ు బడతాడు కావున ఆత్మ మీదనే నీ దృష్టి ఉంచి సాధన ్యాలి. నిన్ను నీవు తెలుసుకోటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ుహ్మాను పొందుటకు కర్మ భక్తిజ్ఞానములు అత్యంత ఆవశ్యక

భోగములను, సిద్ధులను ఆశ్రయింపరాదు

సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమే మనము చేయవలసిన కర్మ. వ్మయందు అనురక్తియే భక్తియోగము. ఈ యోగ సాధన సాధనమే ధ్యానయోగము, జ్ఞానయోగము. ఈ దేహమందు చక్రములు (నాడీకేంద్రములు) ఉన్నవి. 1 మూలాధారము స్వాధిష్ఠానము. 3. మణిపూరము 4. కల్పవృక్షము. 5. తము. 6. హృదయకమలఅనురాగచక్రము. 7. విశుద్ధి ు 8. ఆజ్ఞాచక్రము. 9. బిందువిసర్గము. 10. సహస్రారము బ్రహ్మరంధ్రము (ఇదినాడీకేంద్రం కాదు).

తస్మిన్ హిరణ్మయే కోశే త్ర్యరే త్రిప్రతిష్ఠితే, తస్మిన్ యద్ యక్ష మాత్మన్వత్ తద్వై బ్రహ్మవిదో విదుః

(అథ. 10-2-32)

జ్ఞాచక్రము, బిందువిసర్గము, సహస్రారము జ్ఞానప్రదములు. మూలాధారాది చక్రములందు ప్రవేశించియున్నప్పుడు మాయా విగ్రహాలాధనాదులను వల్లుతూ తనలో ఉన్న ఆత్మశక్తిని

ాత్మతత్త్వాన్ని) తెలుసుకోనలేడు. అహంకారమమకారాదులలో సంసారబంధమునందు పడిపోతాడు

ఈసంసారబంధముల నుండి తప్పుకోటానికి జీవుడు తనఆత్మ చు హృదయపద్మమును, అనురాగచక్రమును గురించి పరి న జ్ఞానమును పొందాలి. ఈ హృదయచక్రము ఒకపద్మము నిమిటి దిక్కులలో ఏనిమిదిజంటదళము లనుకలిగి ఉంటుంది. రెండుదళములు ఒకదళంగా కలసిఉంటాయి. జంటదళము కదళమందు జీవుడు (చంచలప్రాణము) సుఖములు పొందు మరియొకదళమందు దుఃఖములు అనుభవిస్తాడు.

ఎనిమిది దిక్కులందు విస్తరించియున్న ఆజంటదళములలో ఎల్లప్పుడూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాడు. అట్లా సంచరిస్తూఉన్న వివిధములగు అనుకూలభావములు, వ్యతిరేకభావములు కలు ఉంటవి. తూర్పుదళమందు హంస (జీవుడు) సంచరిస్తూ ప్పుడు, పుణ్యకార్యములు చేయవలెనను ఆలోచన కలుగు జంటదళములలో మరియొక దళముమీద సంచ ప్పుడు, పాపం చేయవలెనని మనస్సు ప్రోద్బలం ది. ఆగ్నేయదిక్కునందు గలదళమందు సంచరిస్తున్నపుడు నిద్దుర వస్తుంది, దక్షిణదిశయందు క్రూరమగు ఆలోచనలు వి, నైరుతియందు పరులను హింసించవలెననే ఆలోచన తుంది. పడమర యందు క్రీడింపవలయునని కోరిక కలుగు వాయువ్య దిక్కునందు ప్రయాణము చేయవలెనని స కలుగుతుంది. ఉత్తర దిక్కునందు సంభోగం చేయవలెనని కలుగుతుంది. ఈశాన్యదిక్కునందు ధనార్జనమీద మనస్సు ంతుంది. పద్మముయొక్క కేసరమందు మధ్యలో ఉన్నప్పుడు

క్తికలిగి "సహజనిష్కామకర్మయోగం" పైన మనస్సు కలుగు
ది. చంచలమగుజీవుడు శ్వాసగా మారి, ఈ ఎనిమిది
ములపైన ఎల్లప్పుడూ సంచరిస్తూ ఉంటాడు. క్షణక్షణము మాన
మృత్యువు వైపుకు పోతూ ఉంటాడు.

మన చంచల ప్రాణాన్ని స్థిర-చేసుకుని అనగా అనురాగ
ం మధ్య నిలుపుకొని, తీవ్రసహజనిష్కామకర్మసాధనతో కుండ
శక్తిని మేలుకొల్పుకొని, ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రయాణింపచేసుకుంటూ,
దయమునందు ఉన్న ఆత్మను నిశ్చలప్రాణముతో కలుపుకొని,
చక్రం వరకు తీసుకునిరావాలి. అక్కడినుండి నీ ప్రమేయం
ండా పరమాత్మను కలుసుకొని ఆయనలో లీనమై పోతావు ఈ
రాణమంతా సుషుమ్నానాడిగుండా జరుగుతుంది.

ృవృక్షచక్రము :

అనాహత చక్రమునకు క్రిందగా పూర్ణచంద్రునివలె ఇరికొక
ము ఉంటుంది. దీనినే "కల్పవృక్షము" అని అంటారు. ఇది
ంలో దయాఫ్రమ్‌కు దిన్నగా, వెన్నుపూసలో ఉంటుంది. ఈ
్రఫమే మనము జీవించుటకు ముఖ్యకారణము. బీజాక్షరం 'గం'.
దేవము పంచముఖములు కల్గిన కల్పవృక్షగణపతి మనోకామ
న అన్నింటిని ఈ ప్రదేశం తీరుస్తుంది. అందులకే "కల్ప
"మన్నారు. తెల్లని చక్రములో ఆకుపచ్చని కల్పవృక్షము
ుంది.

సహస్రారచక్రము మహాపద్మంవలె అసంఖ్యాకమగు
ులతో, అనంతకోటి సూర్యప్రకాశమానంగా ఉంటుంది. అ
ముయొక్క మధ్యభాగములో అనగా బ్రహ్మరంధ్రమునందు

్మ నివాసముంటాడు. బ్రహ్మరంధ్రానికి 8దళములు
16,000 దళములు ఉపదళములుగా ఉంటవి.
భాగవతంలో చెప్పిన శ్రీకృష్ణునిభార్యలు. అనగా
0 మంది గోపికలు, 8 మంది అష్టమహిషులు. ఇట్టి పర
తెలిసికొన్నయెడల మరల మనకు జన్మ ఉండదు. హర్ష
ంబంధం(సంసారబంధం)నుండిమనమువిముక్తులమవుతాము

అధ్యాత్మ యోగాధిగమేన దేవం
మత్వా ధీరో హర్షశోకౌ జహాతి ॥

(కఠ-1-2-12)

ధ్యాత్మయోగముద్వారా (సహజనిష్కామ కర్మయోగము
ధ్యేయవస్తువైన పరబ్రహ్మమును తెలిసికొన్నయోగి హర్ష
నుండి ముక్తుడవుతాడు. అంటే "నీలోకి నీ అవలోకనం"
ృతత్త్వాన్ని నీకు తెలియబరచి, శాశ్వతానందాన్ని (అమృత
నీకు కలిగిస్తుంది.

నికే "ఆధ్యాత్మికవిజ్ఞాన"మని పేరు. ఈ జ్ఞానాన్ని తెలిపి
రు. ఎట్టివారైనను మోక్షాన్ని పొందుతారు.

మహాకుండలినీశక్తియే రాధాదేవి. ఆ రాధాదేవిని కృష్ణపత
ద్దకు చేర్చి, జీవుడు శ్రీరాధాకృష్ణకళ్యాణం చెయ్యాలి.
మోక్షము! అదియే జీవన్ముక్తి!

ఓం....ఓం....ఓం

అమృత యోగము

సోఽహం భగవో మన్త్రవిదేవాస్మి నాత్మవిచ్ఛ్రుతం
హ్యేవ మే భగవద్దృశేభ్య స్తరతి శోకమాత్మవిదితి సోఽహం
భగవః శోచామి తం మా భగవాంఛోకస్య పారం తారయత్వితి
తం హోవాచ యద్వై కించైతదధ్యగీష్ఠా నామైవైతత్.

(ఛాందోగ్యం 7-1-3)

భగవాన్! నేను కేవలం శాస్త్రజ్ఞుణ్ణి మాత్రమే! ఆత్మజ్ఞుణ్ణి
. ఆత్మవేత్త భవశోకసముద్రాన్ని తరించగలడని ఆత్మజ్ఞులైన
నుండి నేను వినియున్నాను. దేవా! నన్ను ఈ భవసాగరంనుండి
ంచు! తరింపచేయి! తరించేటువంటి కౌశలాన్ని నాలో కలిగించు!

కేవలము శాస్త్రజ్ఞానము జననమరణము లనుండి, భవసాగ
నుండి మనలను రక్షింపదు. అందులకు అనుభవపూర్ణమైన
న అత్యంతావశ్యకము. దీనికి-సహజనిష్కామకర్మయోగసాధన
కొనుటయే తరుణోపాయము. ఈ సాధన చేస్తూ మనప్రాణాలను
తమయి మగు పరమాత్మ చెంతకు నడపటం (సంచాలన మొన
టం) మనం సాధనచెయ్యాలి. సాధన మొక్కటే శరణ్యము:
లవలన, ఆరాధనలవలన, పూజలవలన కొంచెము మాత్రమే
ని సాధించగలం మనకు ప్రాణసాధన ఒక్కటే మార్గము.
విషయములో ఒక కథ నాకు జ్ఞాపకం వస్తున్నది. దానిని మీా
నుంచుతాను.

ద్ధియే బ్రేకు-యోగమే లైటు :-

అది అర్ధరాత్రి, వర్షాకాలము. ఆకాశమంతా కారుమబ్బులు గాఢాంధకారముగా ఉన్నది. ఒకయోగి రోడ్డువెంట నెమ్మదిగా కుంటూ వస్తున్నాడు. అతనివద్ద ఒక చిన్నసంచి, దుప్పటి, రు మాత్రమే ఉన్నవి. అతను ఎంతో తృప్తిగా, ఆనందంగా, రువెలుగును ఆధారంచేసుకుని, ఆ చీకటిరాత్రిలో నిశ్చింతగా స్తూ ఉన్నాడు

అదే రోడ్డుపై ఒక వ్యక్తి మోటారుసైకిలుపై చాలా వేగముగా న్నాడు. ఆ మోటారుసైకిలుకు లైటు లేదు. రోడ్డుకు ఒకవైపు ఉన్నది. ఏమాత్రం దారితప్పినా ఆ అగాధమైన లోయలో వలసిందే! యోగి ఆ మోటారుసైకిలువ్యక్తిని లాంతరువెలు చూచి, లైటు లేనందువల్ల ప్రమాదమునకు గురి అవుతాడని చి, ఆవ్యక్తిని సంబోధిస్తూ 'నాయనా! ఈ చీకటిలో లైటు నా ప్రయాణం చేస్తే నీవు లోయలో పడిపోతావు. కావున ఉన్న లాంతరును నీవు తీసుకో", అని కేకలు పెట్టాడు రుసైకిలుపై ఉన్న వ్యక్తి "స్వామీ! నా మోటారుసైకిలునకు దు; బ్రేకులుకూడా లేవు" అని చెబుతూ, వేగముగా దూసుకుని లోయలో పడి దుర్మరణం పాలైనాడు. ఆవ్యక్తిని గాంచి ఎంతో చింతించాడు

ఈ కథ నేటి ఆధునిక మానవ జీవితానికి సరిగ్గా సరిపోతుంది. మానవుడు సంతోషం లేకుండా, జ్ఞానంలేకుండా, వేగంగా జీవి

సాగిస్తున్నాడు. మోటారుసైకిలు మానవశరీరమునకూ,
నకూ ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. నేడుపెక్కుమంది నిర్లక్ష్యంగా,
యు క్తవివేకములేకుండా, మోటారుసైకిలుపై పోయేవ్యక్తిలాగా
చేస్తూ ఉన్నారు. వారి యావత్ శక్తిని కీర్తికొరకు, సంపదల
ఇంద్రియభోగములకొరకు, వెచ్చిస్తూ, తమ అహంకారాన్ని
రచటంలో నిమగ్నులై జీవితం సాగిస్తూఉన్నారు. జీవిత
ఏదో తెలుసుకొనలేక, గుడ్డివానివలె పరిభ్రమిస్తూ అనేక అపద
రిఅవుతున్నారు.

లాంతరుయొక్కవెలుగునే నిత్యానిత్యవివేకంగా, జ్ఞానంగా,
గా భావించాలి. యోగివద్దమన్న దుప్పటిని ఆత్మానుశాస
క్రమశిక్షణతో గడిపే జీవితంగా భావించాలి. మోటారు
మీద పోతున్నవ్యక్తివంటి మానవునకు అనుశాసనము,
క్షణ, జ్ఞానము లోపించినవి. దానివద్ద యోగి వెంట ఉన్న
రి, లాంతరు లేవు. ఇలాంటి మానవులు తప్పకుండా దుఃఖ
లు అవుతారు.

యోగి మోటారుసైకిల్‌పై ఉన్న వ్యక్తికి తన లాంతరును
నికి ప్రయత్నించాడు. కానీ మోటారుసైకిలుకు బ్రేకులు లేనం
అ లాంతరువెలుగును స్వీకరింప లేక ప్రమాదానికి గురి అయి
మానవుని జీవితమనే మోటారుసైకిలుకు సద్బుద్ధి అనే బ్రేకు,
మనే లైటు లేకుంటే అది కష్టాల పాలవుతుంది.

యోగి తాను ఇవ్వటానికి సిద్ధమైన లైటే యోగము. యోగాలు
కాలుగా ఉన్నవి. అన్నింటిలో చుక్కల్లో చంద్రునివలె ప్రకా
సహజనిష్కామకర్మయోగమొక్కటే! విశ్వయోగమొక్కటే!,

ంహాయోగాన్ని పొందాలంటే మానవునకు సద్బుద్ధి, క్రమశిక్షణ, భ్యాసము అత్యంతావశ్యకము. ఈ కథద్వారా మానవుడు స్థ అనే బ్రేకు, యోగ మనే లైటు తనజీవిత మనే మోటారు కు కలిగిఉండాలి. అప్పుడు అతడు జీవితాంతము ఎట్టి ప్రమా ం గురి కాకుండా, తనగమ్యానికి సురక్షితంగా చేరుకుంటాడు. గమ్యమే ఆత్మసాక్షాత్కారము.

ణసంచాలనఅమృతయోగము : (ఒకటవపాదము)

ఇది ఒక అద్భుతమైన ప్రాణసంచాలనక్రియ. దీన్ని సాధన మానవునిలో "మృత్యోర్మా అమృతం గమయ" అను ఉపనిష ్యము సత్యమౌతుంది. సాధకుడు మృత్యువును సహితము ఆధీనంలో ఉంచుకుంటాడు. ఈ అమృతయోగము చేయటం సులభం. పూర్వం ఈ రహస్యాన్ని ఎవరికీ ఉపదేశించే కాదు. ఎన్నో సంవత్సరములు గురువును సేవించి, గురు ంగా కోరినదానిని సమర్పించి, ప్రతిఫలంగా ఈ మహాయోగాన్ని పొందేవారు. ఈరచయిత గుహ్యమైన ప్రాణసంచాలన త యోగాన్ని మానవకళ్యాణార్థమై వివరిస్తున్నాడు. సాధకులు యోగసాధన చేసి తరింతురుగాక!

మానవుడు అనేకజన్మలనుండి సంస్కారములను తన సూక్ష్మ ంతో తెచ్చుకొని జీవనం చేస్తున్నాడు. ఈ ఆలోచనలవలన ఒత్తిడికి, ఆందోళనకు గురి అవుతున్నాడు. దుర్వ్యసనంగా ప్రెషర్, షుగరు, నిద్రలేమి, మానసికఆందోళన, తనభవిష్య దిగులు మొదలగు వ్యాధులచే పీడింపబడుతున్నాడు. నేడు

చంలో పెక్కుమంది ఈవ్యాధులచే జిక్కి, నివారణోపాయము అనేక విధములుగా బాధపడుచున్నారు.

సహజనిష్కామకర్మయోగంలో "ప్రాణసంచాలన అమృత ము" ఈవ్యాధులను పూర్ణంగా నయంచేస్తుంది. ఇది మన ప్రాణమునకు, దేహమునకు, సంబంధించిన సాధన. ఈ చేసే కౌశలమును సంపాదించుకుంటే అనేక వ్యాధులనుండి క్తిని సాధించి, యోగమార్గంలో నిశ్చింతగా సాగిపోగలరు. క శాస్త్రివేత్తలు, డాక్టర్లు, ఈసాధనను రోగులచేతచేయించి 'గములను నివారించుచున్నారు. ఇది అద్భుతమైన విశ్రాంతి మనశరీరము, మనస్సు, ప్రాణము క్రమక్రమంగా సడలింప ర్ణవిశ్రాంతి పొందుతాయి. అమెరికాలో డాక్టర్లు 400మంది మీాద ఈ యోగక్రియను ప్రయోగించి, ఏడురోజులు సాధన తగానే వారు హాయిగా నిద్రించారు. షుగరుగలవారికి ఈ 'జులలో 25% షుగరు వ్యాధితగ్గుముఖం పట్టింది. ఏడు లో B. P. (బ్లెడ్ ప్రెషర్) నార్మల్ అయినది. రోగుల ఆరో చక్కబడింది. మనం నిద్ర లేవగానే శరీరమంతా నొప్పి అలసత్వంగా, మంటలుగా, దురదలుగా, ఉంటుంది. రాత్రి 'వోయేముందు ఈ యోగాన్ని చేసినట్లయితే, ఉదయము మన అన్నీ నివారింపబడతాయి. నిద్రకాలం తగ్గి, నిద్రలో సుఖ పెరిగి, గాఢనిద్ర పడుతుంది.

ఈ యోగమును మొదట నియమిత సమయములో చెయ్యటం ంచేసుకోవాలి. దీనివలన మానసికంగా కృంగిపోవటం అవే ది యి, మీ ధ్యానములో నీవుప్రగతిని సాధిస్తావు. దీనిని యోగులు

యామం తరువాత ధ్యానానికి ముందు చేస్తూ ఉంటారు. నీ
ౖ ఇచ్చేటువంటి అజ్ఞలను నీ శరీరం పరిపాలించేటట్లుగా అల
చేసుకోవాలి.

గదిని చీకటిగా చేసుకోవాలి. గాలి ఆడుతూ ఉండాలి.
ౕన ఒక వస్త్రముకు కట్టుకోవాలి. బయట నుంచి శబ్దములు
ౕరాకుండా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. శుభ్రమైననేలపై లేదా
పైపడుకోవాలి, వెన్నుపూస అచ్ఛాదన లేకుండా ఉండాలి.
పెద్దది గాకుండా, ఒకమోస్తరుగా నున్న మెత్తని దిండు తల
పెట్టుకొని, శవాసనంలో పడుకోవాలి. చేతులను విడిగా
అరచేతులు పైకి ఉంచాలి. పాదములను విడిగా చాచి
ౕలి. మొదట నీ శరీరమును, మనస్సును సడలించుకోవాలి.
ౕంటి బిగింపు ఉండరాదు.

నలో గమనింపవలసిన విషయాలు :

1. అయిదు పర్యాయములు నీ పొత్తికడుపును ఆడిస్తూ,
ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు చేయాలి. నీవు గాలిని బయటకు
ుతున్నప్పుడు నీ పొత్తి కడుపు లోనికి పోవాలి గాలి పీల్చు
ౕపుడు నీ పొత్తి కడుపు ముందుకు రావాలి. ముక్కుద్వారా
ౕను వత్తుతూ, గాలిని పీల్చటం వదలటం చెయ్యాలి. లేదా
ాటుగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుచేయవచ్చు.

2. గాలిని వదులుతూ ఉన్నప్పుడు సహస్రారం నుండి కాలి
వ్రేళ్ళవరకు కళ్ళు మూసుకుని గమనిస్తూ ఉండాలి. పీల్చే
ుడు కాలివ్రేళ్ళనుండి నడినెత్తివరకు గమనిస్తూ ఉండాలి.
ౕ ఆపి ఆపి పీల్చరాదు, ఒకటే విధానంగా పీల్చాలి. గాలి
ుతున్నపుడు నోటితో పళ్ళు బిగించి వదలాలి. లేదా మామూ

ముక్కుతోనే వదలవచ్చు. వదులుతూ ఉన్నప్పుడు నీలోని
నూ, విషములనూ, వత్తిడినీ, అలజడినీ, వదులుతూ ఉన్న
భావించాలి. పీలుస్తూ ఉన్నప్పుడు విశ్వంలో వ్యాపించి
క్తిని నీవు తీసుకుంటూ ఉన్నట్లు భావించాలి. గాలిని పీల్చే
ప కాలివేళ్ళను, పాదములను, పిరుదలను, నడుమును, వెన్ను
ు, కంఠమును, తలపైభాగమును (బ్రహ్మరంధ్రమును)
ముకుంటూ ఉండాలి. ఎలాంటి వత్తిడి లేకుండా విశ్రాంతిగా
పీల్చుకోవాలి. వదులుతూ ఉన్నప్పుడు తలపై భాగం
కాలివ్రేళ్ళ దాకా భావించుకోవాలి. పీలుస్తూ ఉన్నప్పుడు
ముద్ర వెయ్యాలి. వదులుతూ ఉన్నపుడు అశ్వనీ ముద్రను
ంచాలి. అశ్వనీముద్ర అంటే మలద్వారమును బంధించటం,
ం. ఈ అశ్వనీముద్ర మనలో శుక్రశోణితముల ఉత్ప
ెంచి, శరీరమును ఆరోగ్యముగా యౌవనముతో ఉంచు
శుక్రశోణితములు శరీరములోని ఉష్ణోగ్రతచే ఆవిరిగా
బయటకు పోతూ ఉంటవి. యౌవనములో వీటి ఉత్పత్తి
ఎగా ఉంటుంది. అందువలన ఇవి గుహ్యద్వారము ద్వారా
కు వస్తుంటవి. అశ్వనీముద్ర వీటిని రక్షిస్తుంది. పెంపొం
కుంది. మన శరీరంలో జీవాణువుల ఉత్పత్తికీ, పెరుగు
శుక్రశోణితములు దోహదం చేస్తవి. ఇవి బాల్యములో
అంతర్గతముగా మానవునిలో ఉంటవి. యౌవనములో
ు అవుతవి. వృద్ధాప్యములో అనగా 80 సంవత్సరముల
అత్యల్పముగా ఉంటవి. వీటిని రక్షించుకొనుట ప్రతి
నా కర్తవ్యము.

భోజనం చేసే ముందు 14 పర్యాయములు అశ్వనీ ముద్రలు
). తరువాత నింపాదిగా భోజనం చేయాలి. విడిగా ఎప్పు
ంచినీరు త్రాగవలసి వచ్చినపుడు 14 పర్యాయములు
ముద్రలను వేసి నీరుత్రాగాలి. 14 సంఖ్యకు గొప్ప
ఉన్నది. మనలో చతుర్దశ (14) భువనములు మూల
ఈశ్వరీచేత నిర్మింపబడి ఉన్నవి. ఆ భువనములకు 14
యములు ఆహుతులను అశ్వనీ ముద్రల ద్వారా ప్రతి మాన
స్తూ ఉండాలి. అప్పుడు క్రమక్రమంగా 14 భువనములు
ంతములై నీ నాడీ కేంద్రములకు బలముమ్ము కలుగజేస్తవి.
సానంగా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. ఆత్మ
్కారము సులభతరమౌతుంది.

ంత చీల మండనుండి బ్రహ్మరంధ్రమువరకు శ్వాసను పీల్చు
నీ మోకాళ్ళలో, మడిమలో, వెన్నుపూసలో, తలలో, బ్రహ్మ
ములో, శక్తిని నింపుకుంటూ సాధన చేయ్యాలి. అశ్వనీ
లు వేస్తూ ఉండాలి. మరల బ్రహ్మరంధ్రము నుండి (నడినెత్తి
) చీలమండ వరకూ శ్వాసను వదలాలి. వదిలేటప్పుడు
ం శరీర భాగములను గమనించాలి. నీ అవయములలోని
ప్పనూ, బాధలనూ గాలిద్వారావదలివేస్తున్నట్లుగా భావించాలి.
5 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు జరపాలి.

మూలాధారమునుండి సహస్రారంవరకు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు
ర్యాయములు జరపాలి. తరువాత స్వాధిష్ఠానమునుండి,
ూరంనుండి, అనాహతమునుండి, విశుద్ధి నుండి, ఆజ్ఞానుండి,
్మరంధ్రమువరకూశ్వాసలు జరపాలి. మూలాధారము – బ్రహ్మ

ము - మూలాధారము ఈ విధంగా ప్రతిచక్రము చెంత
ం జరపాలి. శ్వాసించునపుడు మలద్వారమునూ, మూత్ర
మునూ బంధించి ఉంచాలి. వదులుతున్నపుడు సడలిం
తరువాత నాసికాగ్రమునుండి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు
ం జరపాలి అప్పుడు నీ శ్వాస సున్నితముగా, సూక్ష్మంగా
ంది. తరువాత నాసికాగ్రము. నుండి భ్రూమధ్యం వరకు జర
ఇట్లా పదిపర్యాయములు చెయ్యాలి.

పర్యవసానంగా నీ నాడీ స్పందనలో మార్పు జరుగుతుంది.
యస్పందన, నాడిస్పందన తగ్గుతుంది నీ "మెటబాలిజమ్"
తి పొందుతుంది ఉష్ణోగ్రతకూడా స్వల్పంగా తగ్గుతుంది.
త 5 పర్యాయములు ముక్కుదగ్గరనుంచి నడినెత్తివరకు
చెయ్యాలి. తరువాత గొంతులోనునుండి నడినెత్తివరకు
చెయ్యాలి. ఇట్లా ఎన్ని విధములుగా నైనను శ్వాసలు
చ్చు.

ఈ ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు, ఏప్రదేశంనుండి గాలిని
ంటున్నావో, ఆ ప్రదేశంనుండా శ్వాసజరుగుచూ ఉన్నట్లుగా
ాలి. పోను పోను నీముక్కుతోబాటు శ్వాసను అప్రదేశంలో
చేయగలుగుతావు. శ్వాస మన శరీమంతా ప్రవహిస్తూ ఉం
దానిని నీవు ఈయోగము ద్వారా అనుభవంలోకి తెచ్చు
తావు. బాగా సాధన చేసిన తరువాత నీవుకూర్చున్నను,
న్నను, కళ్ళుతెరచినను, మూసినను శరీరములో ప్రతిభాగం
ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలను అనుభవంలోకి తెచ్చుకొనగలవు.

తీవ్రంగా సాధనచేస్తే "లఘిమాసిద్ధి"ని సహితము పొంద
. నీ ఎదుటి వ్యక్తిలో ఏభాగములోనైన స్పందనకలిగించ
. తద్వారా వాని బాధలను, పోగోట్టే శక్తిని నీవు పొంద
,

ఈ యోగము చేసేటప్పుడు నీశరీరం, మనస్సు ఎట్టి బిగింపు
డా సడలించుకొని ఉండాలి. నీ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు
ావికంగా ఉండాలి. పీల్చుకునేటప్పుడు అనంతమైన విశ్వశక్తి
రమంతా నింపుకోవాలి, గాలిని వదులుతున్నప్పుడు శరీర
ా శుభ్రం అవుతున్నట్లుగా, నీమనస్సులోనుంచి వత్తిడిని,
ళనను, బాధను, వదులుచున్నట్లుగా భావించాలి. గాలి
లుతూ ఉన్నప్పుడు నిన్ను ఖాళీచేస్తునట్లుగా భావించాలి.
స్తూ వున్నప్పుడు నీ శరీరమంతా శక్తితో నింపుతున్నట్లు భావిం

గర్భిణీస్త్రీలు 3వనెలనుండి యోగాన్ని చేయరాదు. కేవలం
నిద్ర మాత్రము చేయవచ్చు. సంభోగసమయమందు స్త్రీలు
ం ఒక నిమిషానికి 14సార్లు అశ్వనీముద్రను వేస్తూ ఉండాలి.
పురుషులు సంభోగసమయంలో ప్రతి నిముషమునకు 10
్యయములైనా అశ్వనీ ముద్రను వేస్తూ ఉండాలి.

ఈ యోగమువలన నరములు బలమును పొందుతాయి. ఉబ్బ
అజీర్ణము, తలనొప్పి, చక్కెరవ్యాధి, మూలశంక, బ్లడ్ ప్రెషర్
లగువ్యాధులు క్రమంగా నయమవుతాయి. మతిమరుపుగూడా

స్తుంది. క్రమక్రమంగా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యము సిద్ధి
ఈ యోగాన్ని భోజనము చేసిన 4 గంటల తరువాతైనా,
సూర్యాస్తమయ సమయములందైనా చేయవచ్చు. స్త్రీలు
ఉన్నపుడు (రసజ్వలలై ఉన్నప్పుడు) చేయరాదు.

సంచాలన అమృత యోగము రెండోపాదము)

ఈ యోగములో ప్రాణయామము, మరియు ధ్యానము కలసి
యి. 1. శ్వాసలు, 2. ఆసనము, 3 మంత్రము 4. చక్ర
రుక, ఈనాలుగుకలసి యోగ మనబడుతుంది. ఇదిచాలాశక్తి
వ యోగము.

మండూకోపనిషత్తులో 4రకములైన ఎరుకలను చెప్పారు.
గ్రదావస్థ: దీనిలో బయటప్రపంచంతో జీవుడు ఎరుక
ఉంటాడు.

2) స్వప్నావస్థ :దీనిలో కలలు గంటూ ఉంటాడు. మన
ఎరుకతో (సూక్ష్మజ్ఞానంతో) దీనిని తెలుసుకొనవచ్చు.

3) సుషుప్త్యావస్థ : ఇది స్వప్నరహితస్థితి. ఇది అంతర్
, సహజజ్ఞానము కలిగిఉంటుంది.

4) తురీయావస్థ : అనగా ఆధ్యాత్మికవిజ్ఞానము, దీనినిఅనుభ
లెనే కానీ మాటలతో తెలుసుకొనలేరు. ఈ ప్రాణసంచాలన
యోగము ఈఅవస్థనుచేరుకోటానికి ఉపయోగపడుతుంది.
యామమనగా ప్రాణమును ఆయామము చేయుట. ప్రాణమనగా
ఆయామము అనగా వ్యాపింపచేయుట. కొత్తకొత్త మార్గ
వడుపుట అని అర్థం. ఈ యోగాన్ని చేయటానికి ముందు

ుల (నాడీకేంద్రముల) జ్ఞానము అత్యంత ఆవశ్యకము. నీవు లో ఓంకారాన్ని అంతర్మధనంచేసుకుంటూఉండాలి. 'ఓం' కార, ఉకార, మకారములు కలసి ఉంటవి. అ, ఉ, శబ్ద ప నీవు శ్వాస పీల్చేటప్పుడు మననంచేసుకోవాలి "మ" ్, శ్వాసను వదిలేటప్పుడు మననం చేసుకోవాలి.

సిద్ధాసనంలోగానీ వజ్రాసనంలోగానీ కూర్చోవాలి. అప్పుడు టాగాన్ని అయిదు అంచెలుగా చెయ్యాలి.

శ్వాసను ఎరుకతో గమనించటం :

ఎట్టి బిగింపు లేకుండా ఆసనంలో కూర్చుని కళ్ళు మూసు ి. 2. వీపును నిటారుగ ఉంచుకుని వక్షస్థల ముందుకూ, పొట్టను వెనుకకూ ఉండేటట్లుగా ుకోవాలి. గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చుకొని మళ్ళీ వదలివేయాలి. ం చేయరాదు. ఒకసారి గాలిని పీల్చటం వదలటం ఒక ్తి (Round) అనబడుతుంది. 3. గాఢంగా శ్వాసిస్తూ ్త తత్త్వాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండాలి. వదులుతున్నప్పుడు ం ఆ భావాన్నే కలిగి ఉండాలి. నీ ఎరుకను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వా ప్రనే ఉంచాలి. 4. ఇరవై ఆవృత్తులు తగ్గకుండా శ్వాసలు రెండవ మెట్టుకు వెళ్ళాలి.

రెండవ మెట్టు :– 1. ఓంకారాన్ని నీ శ్వాసలతో మననం కుంటూ ఉండాలి. శ్వాసను గమనిస్తూ ఉండాలి. శ్వాసలను ుగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. 2. మానసికంగా ఓంకారాన్ని స్తూ ఉండాలి. అకార, ఉకారాలు గాలినిపీల్చేటప్పుడు మననం

ంచాలి. మకారాన్ని గాలిని వదలేటప్పుడు మననం చేయాలి. గాలిని ముక్కుద్వారానే పీలుస్తూ, వదులుతూ ండాలి. ఈ విధంగా శ్వాస ప్రవాహాన్నీ, మంత్రాన్నీ కలిపి ం చేసుకుంటూ ఉండాలి.

మూడవ మెట్టు :– రెండవ మెట్టును చేస్తూ నీ ఎరుకను ఒక చక్రంపైన గానీ, భ్రూమధ్యమందుగానీ నిలపాలి. ఆ లో లేదాభూమధ్యంనుండి గాలివస్తూ పోతూ ఉన్నట్లుగా ఓం ంత్రసహితంగా గమనిస్తూఉండాలి. శ్వాసపీలుస్తూఉన్నప్పుడు శబ్దాలనుమననం చేసుకోవాలి. శ్వాసను వదులుతూఉన్నప్పుడు శబ్దాన్ని మననం చేసుకోవాలి ఈవిధంగా శ్వాసలనూ, మం నూ, నాడీకేంద్రమునూ గమనిస్తూ ఉండాలి.

లుగవమెట్టు ; నీవెన్నుపూసను ఒకగొట్టంగా భావించుకోవాలి. లోపల సుషుమ్నానాడీ ఒకసన్నని రబ్బరుట్యూబ్‌వలె ఉన్నట్లు చుకోవాలి. నాడీ కేంద్రాలనూ, వాటి స్థానాలనూ జ్ఞాపకం ుకోవాలి. గాలి పీల్చుకునేటప్పుడు ఆ, ఊ లను భావిస్తూ సారం నుండి ఆజ్ఞా, విశుద్ధి, అనాహతం, మణిపురం, స్వాధి ,మూలాధారంవరకూ గాలిని పీల్చుకోవాలి. ఆ, ఊ శబ్దము సారంనుండి సుషుమ్నానాడీద్వారా క్రిందకు దిగుతున్నట్లుగా చాలి. "మ" శబ్దాన్ని గమనిస్తూ, మూలాధారంనుండి సుషు నాడీగుండా నీఎరుక పైకి ఎక్కుతున్నట్లు వెన్నుపూసలో భావి ాలినీ వదలాలి. ఈ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు నాడీకేంద్రాలను కుని పోతున్నట్లుగా భావించాలి. గాలినివదిలేటప్పుడుమూలా

. స్వాధిష్ఠానము, మణిపురము, అనాహతం,విశుద్ధి, ఆజ్ఞ, సహ
ను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇది ఒక ఆవృత్తి అనబడుతుంది.
శాన్నిబట్టి వీలైనన్ని ఆవృత్తులు (Rounds) చెయ్యాలి.

ఐదవమెట్టు :- ఏదో ఒక చక్రాన్నిగాని భ్రూమధ్యాన్నిగాని,
, శ్వాసను గమనిస్తూ, మంత్రాన్ని అనుకుంటూ నిశ్వాసలు
లో కాకుండా, నువ్వు అనుకున్న ప్రదేశంలో నుండి వస్తు,
పోతున్నట్లుగా, భావించాలి. నీ శరీరంలో ఏ భాగంలో
ఈ యోగాన్ని చేస్తు నీ శ్వాసలు ఆ ప్రదేశంలోగుండా
ట్లుగా, పోతున్నట్లుగా నీవు ప్రత్యక్షంగా గమనిస్తావు. ఈ
ద్వారా ఇతరులలోని మానసిక శారీరక రుగ్మతలను
వచ్చు. వారి అవయవములలో వారి ప్రమేయము లేకుండే
దలికను కలిగించ గలవు. దీని ద్వారా ఆరోగ్యమును
దింపజేసుకొనగలవు ఇది ఒక సిద్ధి. తీవ్రసాధనద్వారా
ను ఈ సిద్ధిని పొందవచ్చు. నీకున్న సమయములో 1/5
ప్రతి మెట్టుకు ఉపయోగించాలి. నీకు సమయం 25ని॥లు
5 ని॥లు. ఒకమెట్టుకుచో॥న వినియోగించాలి. గంట
న్ని కేటాయిస్తే 10 ని॥లు చొప్పున ప్రతిమెట్టుకు కేటా
చ్చు.

ఏరుకను శ్వాసపైన, మంత్రంపైన, నాడీ కేంద్రములలోనే,
గాసలో, సుషుమ్నానాడీలో బాగుగా కేంద్రీకరించాలి. ఈ
మనస్సులోని బిగింపునంతా సడలింప చేస్తుంది.
కుదురుతుంది. అన్ని వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఆత్మ
త్మమును అరికడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, మనశ్శక్తి, ...

క్రమక్రమంగా పెంపొందుతాయి. ప్రాణాయామం తరువాత నికి ముందర ఈయోగం చెయ్యాలి. అప్పుడు నీకు ధ్యానం కుదురుతుంది. ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గం గోచరిస్తుంది.

అగ్నిసారక్రియ :- ఈ క్రియ ఒక అద్భుతమైన యోగ ఏరోజునైనా నీవు శారీరక శ్రమ చెయ్యనిచో అగ్నిసార తప్పకుండ చెయ్యాలి. విపరీతమైన చలిలో, మంచులో నకు వేడిని కలిగించుటకు ఈక్రియ ద్రోహదం చేస్తుంది. యాల్లో ఉండే యోగులు ఈ క్రియను ప్రతి నిత్యము . "అగ్నిసార" అంటే మణిపుర చక్రాన్ని శక్తివంతం ం. శరీరంజీవించటానికి ఉష్ణోగ్రత అత్యంత అవశ్యకము. క్రియ మన శరీరానికి తగిన వేడిని కలిగిస్తుంది.

రెండుకాళ్ళ మధ్య అరంగుళాలా ఎడము ఉంచి, నిలబడి, ను నడుముపైన ఉంచుకొని, కొంచెము ముందుకు వంగాలి. ము, మనస్సు ఎట్టి బిగింపు లేకుండా ఉండాలి. గాలిని తున్నపుడు, పొత్తి కడుపు లోపలికి పోవాలి. నీ పొత్తి కండరాలను కుంచింప చెయ్యాలి. గాలిని పీలుస్తూ ఉన్న కుంచించిన పొత్తికడుపు కండరాలను వదలాలి. అనగా నీ స్వసనిశ్వాసల్లో ప్రధానపాత్ర నీ పొత్తికడుపు నిర్వహిస్తుంది. ములో నీ ఊపిరితిత్తులలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ప్రవే . ఎక్కువ బొగ్గుపులుసు వాయువు బయటకు పోతుంది. న రక్తము శుద్ధి అవుతుంది. రక్తప్రసారము పెరుగు తలకు రక్తప్రసారము అవుతుంది. కనుక ఈ క్రియను స్తూ ఉండాలి. రేచకాన్ని వేగంగా చెయ్యాలి.

ఈఅగ్నిసారక్రియను సాధనచేసి, నీ స్వాభావికమైన శ్వాసతో
ంధంగా కౌశలం పొందాలి. గాలిని వదులుతూ ఉన్నపుడు
డుపు లోపలికి పోవాలి పీలుస్తూ ఉన్నపుడు బయటకు
, ఇది నీ పొట్టకు వర్తించదు. పొత్తికడుపు కండరము
ఆధారం చేసుకునే ఈక్రియను వేగముగా 100 నుంచి 150
రోజూ చెయ్యాలి. అప్పుడు నీకు నీలో విశ్వశక్తి నిండు
ట్లుగా అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది నీ జీర్ణశక్తిని పెంపొం
నీలో వేడిని కలిగిస్తుంది పని చేయుటలో చురుకుదనము
ంతుంది. ప్రారంభంలో 25పర్యాయములు ఆపకుండా అగ్ని
క్రియను సాధన చెయ్యాలి క్రమముగా 100 నుంచి 150
ఉచ్ఛ్వాసనిశ్శ్వాసలను వేగముగా పొత్తికడుపు ఆడించు
గా చెయ్యాలి. బాహ్యకుంభకం చేసి, కేవలంపొత్తికడుపును
అగ్నిసారలు చేయటం వలన విపరీతమైనవేడి శరీరంలో
ంది.

కపాల భాతి :– "కపాల" మనగా మస్తిష్కము. "భాతి"
ప్రకాశించేటట్లు చేయటం. "కపాల భాతి" మన మస్తిష్క
శుభ్రపరచి, తేజస్సునుకలిగించి యౌవనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.
సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి కళ్ళుమూసుకోవాలి, రేచకం
ం చాలా వేగంగా చెయ్యాలి. అంటేనీకు చెమట పట్టేటట్లుగా
గా చెయ్యాలి. ఊపిరితిత్తులకు కూడా ఇది మంచి వ్యాయా
రేచకం చేసినపుడు పొత్తికడుపు కండరములు లోనికి
. మొదట ఇరువదిపర్యాయములు ప్రారంభించి, 120
యములదాకా, వేగంగా రేచకపూరకాలు చెయ్యగలిగేట్లుగా
చెయ్యాలి, కపాల భాతిలో కుంభకం ఉండరాదు. ఇది
వ్లప్త కోశములను గూడా శుభ్రం చేస్తుంది. ఉబ్బస వ్యాధి
క్రమంగా నయమౌతుంది. తగిన ప్రాణవాయువు ఊపిరి
లకు అంది, రక్తములోని మలినములు చెమటద్వారావిసర్జించ
వి.

అంతర్మానస్వార్థవచం

మం క్రోధం చ లోభం చ దేహే తిష్ఠంతి తస్కరాః
నరత్నాపహారాయ తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

తా నాస్తి పితా నాస్తి నాస్తి బంధు సహోదరః
ర్థం నాస్తి గృహం నాస్తి తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

శయా బద్ధ్యతే లోకః కర్మణా బహుచింతయా
యుః క్షీణం న జానాతి తస్మాత్ జాగృత జాగృత

న్మ దుఃఖం జరాదుఃఖం జాయా దుఃఖం పునః పునః
సారసాగరం దుఃఖం తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

కామము, క్రోధము, లోభము అను ముగ్గురు దొంగలు
నే రత్నాన్ని నీ నుండి అపహరించడానికి నీలోనే, పొంచి
ం. జీవుడా! జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!.

ల్లి, తండ్రి, బంధువులు, సహోదరులు, ధనము, గృహము
గునవి ఏవియూ లేవు. అనగా అవి అశాశ్వతములు.
ఓ జీవుడా! జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!

నీవు ఆశతో బంధింపబడి యున్నావు. ఆశవల్లనే సంకల్ప చే కర్మలను చేయుచున్నావు. వీటి వల్లన నీకు బహుచింతలు రములు) కలుగు చున్నవి. వీటి వలన ప్రయోజనములేదు. జాగ్రత్త కలిగియుండుము! జాగ్రత్త కలిగి యుండుము!

ఓయీ! జీవుడా! జన్మవలన దుఃఖము, వృద్ధాప్యము వలన ము, భార్య వలన దుఃఖము, సంసార సాగరము వలన ము కలుగుచున్నవి. నీవు జాగ్రత్త కలిగి యుండుము!

యతో వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసా సహ
నందో బ్రాహ్మణో విద్వాన్ నబిభేతి కుతశ్చన
(తైత్తరీయం-బ్రహ్మనంద వల్లి)

షయములు, వాక్కు లన్నియు మనస్సుతో గూడ ఆ ఆనంద పుని, పరబ్రహ్మను, ఆత్మను పొందకనే తిరిగి వస్తున్నాయి. హ్మము ఎరిగినవాడు ఎట్టి దుఃఖమునకు భయపడడు.

పైన చెప్పిన దుఃఖములచే జీవుడు బహుబాధలు పడుచు , ఆ బాధల నుండి విముక్తి పొందటానికి ఒక్క బ్రహ్మ తెలిసికొనుటయే మార్గము. అందులకు మనము మనలోకి ణం చెయ్యాలి. "నీవు స్వతంత్రుడవు. బంధితుడవుకాదు" తెలుసుకోవాలి! బంధమునకూ, మోక్షమునకూ మనస్సే కార ఈ విషయంలో ఒక కధను మీ ముందుంచుతాను.

స్సే మనకు బంధము :

ఒక ఒంటెల బిడారు ప్రయాణం చేస్తూ, ఎడారిలోని "ఒయా
'సు చేరుకున్నది. బాగా ప్రయాణం చేయటంవలన ఒంటెల
కాసులూ, ఒంటెలూ కూడ అలసిపోయాయి. చీకటి పడింది.
నిద్రించే ముందు ఒంటెలను కట్టివేయుటకు పలువుమేకులలో
తగ్గింది. అన్ని ఒంటెలను కట్టివేశారు. కాని ఒక ఒంటెను
కు మేకు లేదు. ఎవరూ మేల్కొని కాపలా కాయుటకు
గాలేరు. అందరూ నిద్రపోవాలనుకుంటున్నారు. కాని "ఒంటె
పోతుందేమో!, అని వారిచింత. అమురాలో ఒకవ్యక్తికి మంచి
చన తట్టింది. అతను భూమిలో మేకు దింపుతున్నట్లు, ఒంటె
ట్టాడు దానికి కడుతున్నట్లు నటించాడు. అమాయకమైన
ంటె నిజంగానే తన్ను కట్టివేశారని భావించి నిద్రకు ఉపక్రమిం
. మరువాడు ఉదయము అన్ని ఒంటెలు ప్రయాణమునకు
గా ఉన్నాయి. కానీ మన ఈ ఒంటె మాత్రం ప్రయాణము
సిద్ధం కాలేదు. ఎందుకంటే తాను బంధింపబడిఉన్నాననే
భావిస్తూఉన్నది. అప్పుడు విషయము గ్రహించి, రాత్రి
ను బంధించిన ఆ యజమాని ఆ ఒంటెను విదుదల చేస్తున్నట్లు
చసాగాడు. అప్పుడు ఒంటె నిలబడి ప్రయాణమునకు సిద్ధ
ి. అది రాత్రిఅంతా తానుకట్టివేయబడి ఉన్నానని తలంచింది.
ంకంటే దానివి కట్టివేసినట్లు నమ్మించడం జరిగినది. దీనినే
వజీవితానికికూడా అన్వయించవచ్చు. ఎక్కువమంది ప్రజలు
ు ఈ సంసారములో బంధింపబడినట్లుగా భావిస్తున్నారు.
క మానసికసమస్యలూ, తెచ్చిపెట్టుకున్న బాధ్యతలూ కారణాలు.
సత్యంగా స్వతంత్రుడవు. కాని నీవు "ఈ కుటుంబమునకు

ప్రపంచమునకు కట్టుబడి ఉన్నా"వని ఆ ఒంటెవలెనే భావిస్తు . నీవు నీఎదుటి వారితో పోల్చుకుంటున్నావు. అందువలన కుడవైనట్లుగా తలస్తున్నావు. కాని నీవు సర్వ స్వతంత్రుడవు. వు. దేనికీ అంటనివాడవు. మొదట నీ మానసిక ముడులను కోవాలి. ఆ ముడులనే బ్రహ్మగ్రంధి విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంధి అంటారు. ఈ మూడు ముడులే ఆత్మవైన నిన్ను ఈ శరీ కట్టివేసినవి. నిన్ను నీవే విడిపించుకోవాలి. నీ ఊహల ముల నుండి నిన్ను నీవే విడిపించుకోవాలి! ఇది యోగ సాధ అత్యంత ఆవశ్యకము.

ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖ మశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్
ఛందాంసి యస్య పర్ణాని య స్తం వేద స వేదవిత్.
(గీత : 15.1)

గీతలో భగవంతుడు అశ్వత్థ వృక్షాన్ని గురించి అది తల ంగా ఉన్నట్లు వర్ణించాడు. "దీనిలో వేళ్ళుపైకి, కొమ్మలు కి ఉన్నా"యని చెప్పాడు. "ఇది యోగులద్వారా తెలియబడే ంటి జీవన వృక్షమే!" నని మనం గ్రహించ వచ్చు. సహ ంలో గల బ్రహ్మరంధ్రములో అన్నింటికి ఆదియైన పరమాత్మ ంం, సాక్షి రూపకంగా విరాజిల్లుతుంటుంది. క్రింద కాళ్ళూ ుూ, వివిధములైన అవయవాలు, ఇంద్రియాలతో కూడి విశ లైన శరీరశాఖాదులు ఉన్నాయి. దీనినే పై శ్లోకంలో వర్ణిం జరిగినది. అశ్వత్థానికి అర్థం "శాశ్వతం కాని"దనీ, నేడు , రేపు పోయేది" అనీ అర్థం. అంటే దేహము అని అర్థము. హ్మరంధ్రములో స్థిర ప్రాణ రూపమైన పరబ్రహ్మ ఉంటాడు.

ఖైన ప్రాణవాయువు చెట్టు కొమ్మల వంటి ఇంద్రియాలలో
చి శరీరాన్ని నడుపుతూ ఉంటుంది. మనశరీరంలో కొన్ని
క్రింద నుండి పైకి వ్యాపించివున్నాయి. అవియే జ్ఞాన
లు! జ్ఞాన తంతువులు పైకి, మూలం వైపుకి ఉన్నాయి.
తత్త్వాన్ని తెలుసుకున్న వారినే "వేద విదులు" అని అం
వీరు ఊపిరిని తలలోనికి తీసుకొని వెళ్ళి, బ్రహ్మరంధ్ర
స్థిరంగా ఉంచుతూ, క్రింద వైపు ఉన్న ఇంద్రియాది అంగ
గములను చూస్తూ ఉన్నట్లైతే, జగత్తును గురించిన భ్రమ
తొలగి పోతుంది, బ్రహ్మజ్ఞానం లభిస్తుంది అంటే–శ్వాస
స్థితిలో కేవలం కుంభకం ఉంటుంది. సహజనిష్కామ కర్మ
ళ్ళు చేస్తూ ఉంటే క్రమంగా కేవల కుంభకం సిద్ధిస్తుంది. ఇట్లా
ణ్ము (శ్వాసను) నిశ్చలం చేసుకుని బ్రహ్మరంధ్రములో
ఉంచితే అప్పుడు నిన్ను నీవు సందర్శిస్తావు. మీలోని ఎరుక
హపాన్ని ధరిస్తుంది. దీనినే "బ్రహ్మసాక్షాత్కారం" అని
ను.

శబ్ద బ్రహ్మ విజ్ఞానము :- బైబిల్‌లో కూడా ఇదేవిధంగా
బినది. సృష్టికి ముందు ఒక శబ్ద మున్నది. అదియే భగ
ు. (జాన్–1-1) ఉపనిషత్తులలో కూడా శబ్దబ్రహ్మాన్ని
ర్లు. మహా యోగులూ, మహర్షులూ అంతర్ మౌనంలో,
స్థితిలో) శబ్దము కాని శబ్దమును విన్నారు. అప్పుడువారి
ఏకాగమై, లోనికిదూసుకుని వెళ్ళి, ఆశబ్ద బ్రహ్మము చెప్పిన
న్ని తెలుసుకున్నారు. అవియే వేదములు! మనోఏకాగ్రత
యొక్క సాధనమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. చక్కని
ం మీదకుఅది అకర్షిత మవుతుంది. అట్లాగేచక్కటి రూపము

ాడా ఆకర్షిత మవుతుంది. అట్లాగే నీ శరీరం లోపల గల
ాన్ని వినటం గనక నీవు సాధనచేస్తే నీ మనస్సు ఏకాగ్ర
ది. అప్పుడు అది నీతోనే మాట్లాడుతుంది. నీకు ఆనం
పంచుతుంది. శబ్దము నిరాకారము కాదు. సాకార
ు. దానికి రూపముంది. అందువలన ఒక స్నేహితుడైన
నీకు తోడు ఉన్నట్లుగా నీవు భావిస్తావు

ప్రతి ఆలోచనకు ఒక రూపమున్నది. ప్రతి శబ్దము ఒక
ప్రవహించి, ఆలోచనగా మార్పుచెందుతుంది. ప్రతి ఆలో
పం ధరిస్తుంది. అంటే-శబ్దము మరియు ఆకారము రెండూ
బ్రహ్మానంద సాగరమునుండి ఒక అల(శబ్దతరంగం) బయలు
ఆలోచనగా మారి, వాస్తవముగా నీ చేత, కర్మను ఈ
ంలో చేయిస్తుంది. మనమందరం కూడా ఈ శబ్దబ్రహ్మం
న రూపములము మాత్రమే! కానీ కాంతిలో శబ్దము
. తేజస్సు నిశ్శబ్దస్థితికి నిన్ను తీసుకుని పోలేదు. కానీ
నిన్ను నిశ్శబ్దస్థితికి తీసుకొని పోగలదు. ఈ కారణము
యోగులు శబ్దాన్ని కాంతి కంటే ముందుగా సాధన చేసి,
ాగ్రతను పొందగలిగారు. కాంతి శబ్దంకంటే వేగముగా
ుంది. అయినప్పటికి యోగులు శబ్దాన్ని మొదట తమ
ఏకాగ్రతకు సాధనంగా చేసుకున్నారు. ఈ ప్రపంచం
ంతులూ, నీలోని కృత్రిమములైన కాంతులూ, రూపములూ
ప్రయాణానికి ప్రతిబంధకము లవుతవి. అవి నీలోని నిజ
ంతిని నీవు చూడకుండా అడ్డుపడతాయి. జీవితమనే
కొన్ని కృత్రిమముగా ప్రకాశించు కాంతులు కప్పివేస్తాయి.
అంతర్ నేత్రమును సహితము భ్రమింప చేస్తున్నాయి.

ర్ నేత్రమును సహితము భ్రమింప చేస్తున్నాయి. అంతర్
ము తెరుచుకోకుండా వీటి వలన, మనము నేత్రములు కలిగి
, గుడ్డివానివలె సత్యమును చూడకుండా, ఈ ప్రపంచంలో
ఇటూ బయటనే తిరుగుతున్నాము. ఈ హొయలూ, కాం
నీనేత్రములను భ్రమింపజేస్తూ, మిరుమిట్లు గొలిపేఅంధకార
పడవేస్తవి!" అని ఉపనిషత్తులు ఘోషిస్తూ ఉన్నాయి.
ట ఈ ప్రపంచపు కృతిమ కాంతులను అధిగమించటం సాధన
ాలి! ఇంద్రియములను జయించే సాధన చేయాలి! నీవు
ప్రపంచమును చీకటిగా భావించాలి. సాధనా మార్గంలో
నికి నీవు ప్రవేశించి లోపలి వెలుగును చూడాలి!

నిజమైన శబ్ద బ్రహ్మన్ని వినాలంటే బయట ఉన్న శబ్దముల
, రూపములనుంచి నీ మనస్సును మళ్లించి, అంతర్ ముఖ
కావాలి! అప్పుడే నిజమైన శబ్దాన్ని, దివ్య కాంతిని, నీలోనే
ంచ గలవు. వినగలవు. నీ మస్తిష్కము పాడుతూ
ది. నీ శ్వాస సంగీతము ఆలాపిస్తూ ఉన్నది. నీ శ్వాస
ా, మస్తిష్కములోనూ, చక్కని సంగీతము ఉన్నది. శ్రావ్య
ఆ శబ్ద బ్రహ్మమును నీవు వినలేకున్నావు. కాంచలేకున్నావు.
నీ మనస్సు బయట శబ్దములకూ, రూపములకూ, ఆకర్షింప
టయే కారణం. మొదట మనస్సును శబ్దములనుండి, రూప
నుండి విడిగా, వంటరిగా చెయ్యటం సాధన చెయ్యాలి.
డే నీవు అత్యంత సుందరమైన అనాహత సంగీతమును
నే వినగల్గుతావు. ఇందుకు క్రమ శిక్షణ చాలాఅవసరం. క్రమ
అంటే–మనము అనుకునే క్రమశిక్షణ కాదు. నీ శక్తిని

ార్గంలో నీలోనికి మళ్ళించే నిరంతర సాధనయే! ఇక్కడ క్రమశిక్షణకు అర్థము.

మొదట మనము ఈ శబ్ద బ్రహ్మము ఎక్కడ నుండి అప్రతి ఖగా నినదిస్తున్నదో తెలుసుకోవాలి. మహా యోగులు, యోగులు, లోనికిపయనంచేసి, అంతులేని ఆత్మతత్త్వాన్ని చారు. వారు మనస్సును లోనికి పయనంచేయించి అచలము, శమైన పరమాత్మను (నిశ్చల ప్రాణాన్ని) దర్శనం చేస్తుం అనగా వారిమనస్సు అచలమైన నిశ్శబ్దములో లయమై వారికి ఈ శబ్దబ్రహ్మ వినిపించింది. కనిపించింది. ఇది న్యులకు అసాధ్యం. బయటకు వినపడని అనాహత శబ్ద వినపడేట్లుగా చేసుకోవటం క్రమశిక్షణ గలిగిన సాధకులకు మవుతుంది.

రెండు రకాల శబ్దములు ఉంటాయి. ఒకటి బాహ్య ప్రపం ని శబ్దములు. రెండు అంతర్ మౌనములోని శబ్దములు. సాధకుడు నిశ్శబ్దస్థితిని పొందాలి. సాధకుడు శబ్దం పరమాణు స్థితికి పోవాలి. ఆస్థితి అత్యంత శక్తివంత . మనము "ఈ ప్రపంచమే శక్తి వంతం!" అనుకుంటాము "దీనిలో పరమాణు విచ్ఛేదం జరిగిందంటే ఈ ప్రపంచమే రించి పోతుందని విజ్ఞాన శాస్త్రం చెబుతున్నది. పరమాణు ఈ ప్రపంచంమొత్తాన్ని తలక్రిందులుగా చేయగలవు. ఈ ంచమంతా తన శక్తిని వినియోగించి కూడా పరమాణువును చేయలేదు. శబ్దంయొక్క పరమాణు రూపము నిశ్శబ్దంలోనే న్నది. నిజమైన నిశ్శబ్దం ఏమిటంటే—నీ మనస్సును క్రమక్ర

ా ఇంద్రియముల సంపర్కము నుండి తొలగించు కొనుటయే!
డైతే నీవు బయటి శబ్దముల యెడల నిరాసక్తుడవు అవుతావో,
డే నీ మనస్సులో నిలవ చేసుకుని యున్న ముద్రలనూ, శబ్ద
మూ నీవు వినగల్గుతావు. అనేక జన్మల రహస్యమూ నీవు
ుకో గలుగుతావు. ఈ విషయాన్నే కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో
నాళికి చెప్పాడు. ఆయన యోగేశ్వరేశ్వరుడు.

బహూని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్జున
తాన్యహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్థ పరంతప.
—(గీత–4–5)

అర్జునా! నాకు నీకూ ఎన్నో జన్మలు గడిచినవి. ఆజన్మల
టిని నేను వేరుగుదును. నీవు వానిని ఎరుగవు.

అంతర్నాదమే, నాదయోగమే ఇందుకు కారణం. నీ మన
అంతర్ముఖం చేసుకున్నట్లైతే అనేక కోటాను కోట్ల శబ్దము
వు వినగల్గుతావు. అర్థం చేసుకొనగల్గుతావు. సాధనలో
ణమైన నీ మనస్సును నిశబ్ద స్థితిలోకి తీసుకుని వెళ్ళగలిగితే
నశ్వరపు బాహ్యఆనందము దానితో సమానముకాదు. పూర్ణ
ంలో నీవు దేనిని కావాలంటే దానిని తెలుసు కొంటావు.
"స్వరార్ణవ సాధన" అని అంటారు.

"స్వర"మంటే శబ్దముయొక్క అల. "స్వరార్ణవం"అంటే శబ్ద ౦ద్రం. ఈ పూర్ణమైన పరమాత్మ అనెడి సముద్రమునుండి ౦తరము అలలు ఉద్భవించి, అనాహతంగా శబ్దం చేస్తున్నవి.

200 వోల్ట్స్ కలిగిన టేప్‌రికార్డర్‌ను, మీ ముక్కువద్ద ఉంచు రికార్డ్ చేయండి. మీఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు "హంసః" అని హతంగా శబ్దం చేస్తూ ఉంటాయి. ఇదియే దివ్యమంత్రము. ౦ంత్రమే నీఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల. అదియే శబ్దతరంగం. ౦సః" అంటే "నేను ఆ పరమాత్మనై యున్నాను"అనిఅర్థము. ౦ గమనించక పోయినప్పటికీ, మనశ్వాస ఈ మంత్రాన్నే అహ ము, జపిస్తూ ఉన్నది. మనము ఇంత వరకు దీనిని వినలేదు. ౦ంచలేదు. అప్రాప్యమైన మానవ జన్మనువృథా చేసుకుంటు ము. ఇప్పటికైనా మనము ఈ మంత్రాన్ని ఎరుకతో ౦ం!.

ఈ స్వరార్ణవ విజ్ఞానం ఒక అద్భుతమైన, అధ్యాత్మిక విష ౦. నీ జీవితకాలమంతా సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పటికీ అది ౦ కాదు. శబ్దానికి అవల నిశ్శబ్దమైన శబ్దము ఒకటున్నది. ౦ే పరిపూర్ణమైన నిశ్శబ్ద స్థితి! శబ్దము కలిగినపుడు అది ఒక ౦, సృష్టిస్తుంది. ఆ అల ఒక కాలువ(నాడి) ద్వారా ప్రవ ౦ంది. మన శ్వాసయే శబ్దము యొక్క అల. అది మనలోని ౦కోట్ల 72 లక్షల72 వేల 7 11వందల "నాడుల"ద్వారా ప్రవ ౦ ఉంటుంది. శబ్దము పుట్టగనే గుండ్రగా తిరుగుతూ కదలి

ట్టిస్తుంది. శబ్దమును గురించి పరిపూర్ణమైన జ్ఞానము కల్గి
:వు రోగులను గూడా ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగలవు.

నీవు మంత్రాన్ని సరైన శబ్దంతో ఉచ్ఛరించినట్లైతే మంత్ర
అన్నివైపులా ప్రవహిస్తుంది. పరిసరాల్నీ వ్యక్తుల్నీ,
తం చేస్తుంది. కరెంటు వేడిని కలిగిస్తుంది, చల్లదనాన్ని
. మనం తెలుసుకోవలసినది "ఏమిటంటే దానిని ఎట్లా
౧ంచటం!" అని, స్వరార్ణమ విజ్ఞానంతో నీలో ఉన్న అపార
క్తిని నీవు తెలుసు కుంటావు. స్వరవిజ్ఞానాన్ని విపులంగా
నీ పయనం"అనేగ్రంథలో("విశ్వయోగం)"లో వర్ణించటం
ౕ,

స్వరార్ణవ విజ్ఞానంతో సమస్య ఎక్కడ ఉందో? గుర్తించ
నీవు బలహీనంగా ఉంటే దీనితో బలాన్ని పుంజుకొని
కంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతుడవు అవుతావు. నీ
) శక్తి బలపడుతుంది. "స్వర"మంటే శబ్ద బ్రహ్మమే! దీని
ంతో ప్రకృతికీ, ఇతర జీవులకూ, నీవు సహాయం చేయ
కావు.

మంత్రములలో ఓంకారము ముఖ్యమైనది "అ", "ఉ",
:లిపి "ఓం" అవుతుంది. ఓంకారం చేసిన తరువాత నోరు
కుని నిశ్శబ్ద స్థితిని పొందుతాము. అప్పుడు ఓంకార శబ్ద
సూక్ష్మ స్థితికి (పరమాణు స్థితికి) తీసుకుని వెళ్ళగలము.
మనశ్శాంతి మనకు లభిస్తుంది. నిశ్శబ్దంలో నోరు మూసు
శ..మ్..మ్"అను శబ్దం చేసిన తర్వాత నిశ్శబ్ద బ్రహ్మంలో
పోతాము. అదే అంతర్ మౌనము! అన్ని శబ్దములు

..మ్"లో అంతము అవుతవి. నోరు ఏప్పుడైతే మూస్తామో
, "ఉ..మ్..మ్" అని శబ్దం అవుతుంది.

ీవు శబ్దంలో ఇమిడి ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని అనుభవంలోకి
ంటే శ్శబ్దము యొక్క యదార్థ తత్త్వము, నీకు అవగత
ది. 'అ' - అంటే జాగృదావస్థ. 'ఉ' - అంటే స్వప్నా
'మ' – అంటే నిద్రావస్థ, దీని తరువాత నిశ్శబ్దమే, తురీయ
ురీయావస్థను చేరుకోవాలంటే, అంతర్మౌనమే శరణ్యము.
వస్థలో నీవు పరమాత్మకు దగ్గరగా ఉంటావు. అదియే
కూడిన గాఢ నిద్ర. యోగులు స్వరార్ణవ జ్ఞానముతో
ాధిస్తారు. శబ్దము ఒక నది వంటిది. నది ఒడ్డున నీవు
్నావు. "ఈ నది" - అంటే - ఈ శబ్దము ఎక్కడ నుండో
ది, ఆ విషయం మనకు తెలీదు. కాని అది కదలిక
ిన్నది. నీవు కనుక ఖాళీ ప్రదేశములోని శబ్దము లన్నింటిని
మౌనముతో నీలోనే వినగల్గుతావు. ప్రపంచంలోని శబ్దా
ాళీప్రదేశ మనే టేప్ రికార్డర్‌లో రికార్డై ఉంటవి. నీవు
మౌన సాధనతో ఈ శబ్దముల నన్నింటిని, వినగల్గుతావు,
ర్ణవ సాధన"తో అనంతమైన ప్రకృతి తత్త్వము
కుంటావు.

నీవు ఒక నది చేయు శబ్దమును వింటూ ఉంటే ఆ శబ్దము
ఆ నది ప్రవహిస్తున్న దన్న విషయాన్ని తెలుసుకొనగలవు.
చివరకు సముద్రంలో కలుస్తుంది. అక్కడ అసంఖ్యాక
చీ శబ్దములు సముద్రములో కలసిపోతవి. అప్పుడు నదీ
్న నీవు వినలేవు. అలాగుననే స్కూల్స్‌లో

ల్లో, యూనివర్శిటీస్‌లో విద్యాభ్యాసము జరుగుతూవుంటుంది.
మరలా మరలా వారుచెప్పింది వినవలసినదిగా విన్న
గా ఉంటారు. కానీ నీ లోపల అయ్యేటువంటి శబ్దమును
సినదిగా ఎవరూ చెప్పరు ఇంతవరకు నీవు ఎన్నెన్నో
లను విని తెలుసుకున్నావు. కానీ నిన్ను నీవు తెలుసుకొన
మానవుడు జనన మరణ చక్రంలో, ఆధివ్యాధులలో చిక్కు
నాది కాలంనుంచి బాధపడుతూ ఉన్నాడు. అతడు ఇంత
సాధించినది ఏమీలేదు ఇప్పటికైనా నిన్ను నీవు వినటం
కోవటం సాధనచెయ్యి! సాధనలో గమ్యాన్ని చేరుకో! ఇంత
ఎన్నియో రోజులు, సంవత్సరములు హైస్కూల్స్‌లో, కాలే
యూనివర్శిటీలలో గడిపావు. నీజీవితగమ్య మేమిటో ఇప్పటి
అంతర్ యూనివర్సిటిలో, నీలో నీవుఅధ్యయనం చెయ్యటం
చెయ్యి! అంతర్మౌన సాధన "స్వర విజ్ఞానం"తో చెయ్యి!
స్వరార్ణవము. మనలో మూలాధారం నుండి సహస్రారం
10 నాడీకేంద్రములలో శబ్దబ్రహ్మము నినదిస్తూ ఉన్నది.
షను నీవు అధ్యయనం చెయ్యి. ఆ భాష హృదయానికి
ధించిన భాష. అది విశ్వప్రేమను నీలో కలిగిస్తుంది.
నీవు విశ్వయోగి వవుతావు. నిశ్శబ్దధ్యానములో నీవు
ు తెలుసుకొనగలుగుతావు. నీవు బయట ప్రపంచపు శబ్ద
నుండి ముక్తిని సాధించాలి. శబ్దము ఆవలి గట్టుకు పయ
లి. శబ్దాన్ని ఆధారం చేసుకుని నీలోకి నీవు ప్రయాణం
ఎలి. ఏకాగ్రమై పోవాలి. ఏపని చేస్తున్నా ఏకాగ్రతతో,
గా, చెయ్యటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సాక్షిగా ఉండటం

నస్సుకు అలవాటు చెయ్యాలి. నీ మనస్సుకు అట్లా ఇవ్వాలి. ఇది ధ్యానంలో మొదటి మెట్టు. ధ్యానము విపులంగా "నీలోకి నీ పయనం"లో వర్ణించటం జరిగింది. నక్ ఇట్లా వర్ణించాడు. "భగవంతుణ్ణి తెలుసుకో! న్ని కలుసుకో! ఆయన నీవు ఒకటై పోవాలి! నీ మెదడులో చిన స్థితిలో అనేక మనో ముద్రలు నిక్షిప్తంగా ఉంటాయి. శంలో భగవంతుని దివ్యనామాన్ని, ఓంకారాన్ని ప్రణ పదిల పరచుకో! నీది ఏ ఖాషైనా, ఏ మతమైనా, ఏజాతి పర్వా లేదు. కానీ మెదడులో మైమరచిన స్థితిలో వెదికి ్యాన్ని తెలుసుకో!"

"మంత్ర"మనగా ప్రార్థన. అనేక శబ్దములతో ప్రార్థించుట మంత్ర బీజముతో ప్రార్థించుట శ్రేయస్కరము. ధ్యాన "స్వరార్ణవము" నిశ్చల స్థితికి నిన్ను చేర్చగలదు. ఈ హూధియొక్క ఆవలిగట్టున ఉన్నది. నీవు బాహ్య శబ్దాలనూ, ను, మరచిపోయి నిశ్శబ్దస్థితిలోకి, స్వరార్ణవ విజ్ఞాన సహా చేరుకోటానికి సాధన చెయ్యాలి! సాధన చెయ్యాలి! చెయ్యాలి!.

త్యాగరాజస్వామి మన అందరకూ తెలుసు. ఆయన మృదు మైన సంగీతంతో రాముని లీలలను వర్ణించిన మహాభక్తుడు. ఎంతో శ్రమచేస్తేకానీ ఒక కృతిని కూడా సిద్ధం చేయ్యలేక వాడు. ఆ సమయంలో మహాయోగి అయిన నారద మహ ్యగరాజుపై అపారమైన కరుణ కలిగింది. ఆదేవర్షి త్యాగ ఎదుట సాక్షాత్కరించి "స్వరార్ణవమనే" స్వర విజ్ఞానాన్ని

ికు ఉపదేశించాడు. అంతర్మౌన స్వరార్ణవాన్ని త్యాగ
కు ఉపదేశించాడు. ఆ మహాజ్ఞాన యోగాన్ని ప్రాచీనగ్రంథ
ిలో ఆయనకు అనుగ్రహించాడు. ఈ స్వర విజ్ఞానాన్ని
ి 'స్లోకి పీ పయనం' (విశ్వయోగం మొదటి భాగం)లో
ంగా వర్ణించటం జరిగింది. యోగులకు అంతర్మౌన స్వరా
ాధన ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి దారి తీస్తుంది.

వాటి నుండి త్యాగరాజు అంతర్మౌన స్వరార్ణవాన్ని అధ్య
చేసి, సాధనచేసి తన మెదడులో మూసుకుని ఉన్న తలుపు
తెరుచుకొనగలిగాడు. విశ్వమనే టేపు రికార్డర్ ఆడించి
ుచంద్రుని దివ్యలీలలను ప్రత్యక్షంగా దర్శించి, ఆ జరాఅమ
ిన కీర్తనల రూపంతో మధురంగా గానంచేసి జన్మను
ి చేసుకున్నాడు. ఆయన తన పూర్ణ ఆయుర్దాయమును
ిపించాడు. తుదకు ఇచ్ఛా మరణాన్ని పొంది రామ వర
ములో లీనమైనాడు. ఆయన నారద మహర్షి ఉపదేశించి
ినుండి స్వరయోగ సాధన చేస్తు దాని శక్తిచే అంతర్
ంలోకి అంటే తురీయస్థితిలోకి, నిశ్చలస్థితిలోనికి వెళ్ళి
ర్శనం చేసేవాడు. ఆ సకలగుణాభి రాముడైన ఆత్మా
వే అనేక విధాల మధురంగా కీర్తించాడు. త్యాగరాజ కీర్త
ి అంతర్గతంగాఉన్న ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని యోగరహస్యా
ప్రతి ఒక్కరు తెలిసికొని తమసాధనలో మార్గ దర్శకంగా
ించాలి. వైరాగ్యానికి చక్కని రాజబాట ఆయన తన
ిలో సూచించాడు. చంచలమైన మనస్సుని నిశ్చలం చేసు
ఆత్మరామదర్శనాన్ని నిర్దేశించాడు. అంతర్ మౌన స్వరా

వలన త్యాగరాజు, త్యాగరాజస్వామి అయినాడు. చూచా ! ఈ అంతర్ మౌన స్వరార్ణవం యొక్క మహిమ ఎట్లాం

హం సర్వేషు భూతేషు భూతాత్మావస్థితః సదా।
కమవజ్ఞాయ మాం మర్త్యః కురుతేఽర్చావిడంబనమ్॥
యో మాం సర్వేషు భూతేషు సంతమాత్మానమీశ్వరం,
హిత్వార్చాం భజతే మౌఢ్యాత్ భస్మన్యేవ జుహోతి సః॥
ద్విషతః పరకాయే మాం మానినో భిన్నదర్శినః।
భూతేషు బద్ధవైరస్య న మనః శాన్తిమృచ్ఛతి॥
అహముచ్చావచైః ద్రవ్యైః క్రియయోత్పన్న
యానఘే।
నైవ తుష్యేఽర్చితోఽర్చాయాం భూతగ్రామావ
మానినః॥

(శ్రీమద్భాగవతం : 3-29-21-22-23)

నేను ప్రతి జీవిలోనూ పరమాత్మరూపంలో విరజిల్లి యుం అట్టినన్ను ఉపేక్షించి విగ్రహారాధనలవంటి అడంబరాలు ఉంటారు. అట్టివారి ఆరాధనలు నటన మాత్రమే. మూఢ లన నన్ను ఉపేక్షించి కేవలం విగ్రహారాధనలోనే మునిగి ం బూడిదలో హెూమం చేస్తున్నట్లే అవుతుంది వారు ని వలన ఎట్టి లాభం కలగదు. అన్ని భూతాలలోనూ,

్రపదార్థాములలోనూ ఉన్న నన్ను తెలుసు కోటానికి ప్రయ
స్తే నేను లభిస్తాను. అలాంటి పరమాత్మనగు నన్ను తెలుసు
ండా మూఢజనులు యోగమార్గములో ప్రయత్నించ కుండా
ర జీవుల్ని అవమానిస్తూ, విగ్రహారాధన చేస్తూ ఉంటారు.
పూజలవల్ల, వ్రతములవల్ల, నాకు ప్రసన్నత కలగదు.

నిజమైన భగవదారాధన సకల జీవులకు సేవ చేయటంలోనే
ది. ఇతరులను ద్వేషిస్తూ ఎన్ని పూజలు చేసినా, ఎన్ని
ములు చేసినా అవియన్నియు నిష్ప్రయోజనము, ఇకనైనా,
జనిష్కామ కర్మయోగము చేయటానికీ, పరోపకారం చేయ
కీ, జీవుల్ని ప్రేమించటానికీ, ప్రయత్నం చేయండి అదియే
ైన భగవదారాధన.

ఆదిమ మానవులు సైతం ఈవిశ్వయోగాన్ని ఆచరించేవారు.
్మండములో మహావిస్ఫోటనము కలిగి అసంఖ్యాకములైన
త సమూహములు విశ్వము అంతటా వ్యాపించినవి,
ంలో సూర్యుడు కూడా ఒకడు. సూర్యునిలో విస్ఫోటనము
వించి భూమి, ఏర్పడినది. ఆదిలో భూమి కూడా అగ్ని
మువలె మండుతూ ఉండేది. తేజోమయ లోకముల నుండి
ు చేరిన వారి దేహములు సైతము తేజోమయములై ఉండేవి.

శ్లో॥ "నభం నతః ప్రచ్యుత నరాః

(మార్కండేయ పురాణం)

నరులు ఆకాశంనుండి దిగుచున్నారు. తేజో మయమై,
వలె ప్రకాశించుచూ భూగోళం ఉండేది. కనుక ఆకాశంనుండి

న్న ఆ నరులు ఈ భూమిని సమీపించగలిగారు. భూమి
ు వాళ్ళు వస్తూ పోతూ ఉండేవాళ్ళు. "పశువులూ, పక్షులూ,
ుకాలూ మానవులతర్వాతఏర్పడినజీవరాశి"అని అర్షవిజ్ఞానం"
ృన్నది. ఇలా మానవులు వస్తూపోతూ వుంటే క్రమక్రమంగా
పల్లబడినది. దానిప్రభావంవలన తేజోదేహములు కలిగిన ఆ
దేహములు ఘనీభవించి స్థూల శరీరములు ఏర్పడినవి.
వరూ మిధునములుగా (జంటలుగా) ఉండెడి వారు. గొప్ప
తక్కువవారు అనే బేధము లేకుండా అందరూ సహజీవనం
రు. పూర్ణ ఆయుర్దాయం కలిగి జీవించేవారు అందరూ
ాగముచేస్తూ ఉండేవారు. ఈ యోగాన్ని ఆధారం చేసు
స్థూలదేహాన్ని ఇక్కడే వదలి, సూక్ష్మ కారణ దేహాలతో
నుండి వచ్చారో, అక్కడికి తిరిగి వాళ్ళు వెళ్ళుతుండేవాళ్ళు.

ఆదిలో మానవు లందరికి విశ్వయోగము శరణ్యమై ఉండె
అప్పుడు అందరు ధ్యానాన్నీ, యోగాన్నీ, విధిగా ఆచరించి
ు అయ్యేవారు. భూమి ఆకర్షణ శక్తిని జయించేవారు.
ఊర్ధ్వలోకాలకు పయనించే వారు. కాలము గడిచినకొద్దీ ఈ
ాగము మానవులలో లుప్తమగుతూ వచ్చినది. శ్రీ కృష్ణ
ాత్మ ఈ విషయాన్నే అర్జునునితో ఇట్లా చెప్పాడు. "నేను
తత్త్వాన్ని సూర్యునికి ఉపదేశించాను. అదియే సహజ
మ కర్మయోగం. ఆయోగాన్ని సూర్యుడు మనువునకు ఉప
ాడు. మనువు ఇక్ష్వాకునకు ఉపదేశించాడు. కాలక్రమంలో

ోగ సాధనను మానవులు మరచిపోయారు. ఇప్పుడు నీకు మరల ఉపదేశిస్తున్నాను."

విశ్వమంతటిలో మహాత్ములు ఈ విశ్వయోగసాధన ద్వారా ీవితాలను సార్థకము చేసుకొని, తమచుట్టూ ఉన్నవారినితరింప ు. వారిలో శ్రీదత్తాత్రేయ భగవాడు, ప్రహ్లాదుడు, కపిల ుడు, జనకమహారాజు, వ్యాసమహర్షి, శుకమహర్షి, పతం స_ప్తఋషులు, సోక్రటీస్, ఏసుక్రీస్తు, శాలివాహనుడు, మహ ప్రవక్త, గురునానక్ సెయింట్ జాన్, సెయింట్ పాల్, గోరక్షానాథుడు, మహాత్మరామప్రసాద్, మహావతార్ బాబాజీ ైన వారెందరో ఉన్నారు.

మొదట పరమాత్మ ఈ మహాయోగాన్ని, సూర్యునకు ించాడు. అంటే ప్రాణమే సూర్యుడు (ఆదిత్యో హ వై ః) ఈ ప్రాణ ప్రవాహం ఇడా, పింగళ, (చంద్ర, సూర్య) ులో ప్రవహిస్తూ ఉన్నది. అందుకనే శ్రీకృష్ణుడు పింగళా ో ఉన్న వాయు రూపుడైన సూర్యునికి ఉపదేశించాడు. స్థిర ైన ఆత్మ చంచల ప్రాణమైన సూర్యనాడిలో అభివ్యక్త ుంది. "సూర్యుడు మనువుకు నేర్పాడు"—అంటే మనస్సుకు ు. ప్రాణము చంచలమైన తర్వాత మనస్సే ఉపాధి అవు "ఇక్ష్వాకుడు" అంటే ముక్కులో ఉండే బహిర్వాయువు. ు ఇక్ష్వాకునకు ఈయోగం నేర్పాడు". అంటే—మనలోగుండా కు ప్రవహిస్తున్న మన చంచల ప్రాణాలను అంతర్ముఖం ని యోగసాధనద్వారా (యజ్ఞంద్వారా)అశనిని (విద్యుత్తును) ించేసుకుని, దానిని చంచల ప్రాణాలకు అశనము, (ఆహా

గా చేసుకుని, ప్రాణాలను శక్తివంత మొనరించి, కుండలినీ మేల్కొల్పుకొని, దాని సహాయంతో మనో ఏకాగ్రతను! ని, మనస్సును పరమాత్మతత్త్వం చెంతకు-అనగా సహస్రా ని పరమాత్మ చెంతకు తీసుకుని వెళ్ళి, కుండలినీ శక్తిని కు సమర్పించి, చంచల ప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకోవాలి స్థిర పే భగవంతుడు! "భగవంతు"డంటే భగాన్ని ధరించిన "భగము"అంటే మూల ప్రకృతియైన ఈశ్వరి. ఈ ం చెయ్యటమే "జీవన్ముక్తి" అనబడుతుంది. ఇదియే జ నిష్కామ కర్మయోగము", "విశ్వ యోగము" అని కీర్తింప ంన్నది. నీలోకి నీ పయనం చేసినతర్వాత నీలోకి నీ అవలోక చెయ్యాలి. అంటేచంచలమైన మనస్సును స్థిరం చేసుకోవటం మాట! ఇది ప్రతిమానవునకు అవశ్యము ఆచరణీయము.

అనంత విశ్వంలో గల దంతా ఈ మానవ శరీరంలో ది. మానవశరీరంలో ఉన్నదంతా ఒకపరమాణువులో ది. సహజ నిష్కామ కర్మయోగ (విశ్వయోగ) సాధనతో వుడు అంతర్ ముఖుడై తనలోగల ఈ అనంత విశ్వాన్ని గా అవలోకించి, పరమాణు స్థితిని చేరుకొంటాడు. అన్నింటికి ంకారణమైన బ్రహ్మానందమునకు కారణమైన ఆత్మను, మూల తని తెలుసుకొని తనగమ్యమైన పరమాత్మను చేరుకుంటాడు. పే విశ్వయోగము

ములు :

సాధకునకు మూడు బంధములను తెలిసికోనుట అత్యంత కము. 1, మూలబంధము. 2. ఉడ్యాన బంధము.

కాలంధర బంధము "బంధ"మనగా తాళము వేయుట, లేక యుట, అదుపులోకి తెచ్చుకొనుట అని భావము. తీవ్ర ప్రాణా ఏముతో మేల్కొన్న ప్రాణశక్తిని అదుపులో పెట్టుకోవటానికి, మార్గాన్ని ఎట్లా కావాలంటే అట్లా మార్చుకోటానికి యోగ ఏలకు ఈ బంధములు అత్యంతా వశ్యకములు.

1. మూలబంధము : అసనం లోపల కండరములను పైకి లాగి ఉంచటమే మూలబంధం. సాధకుడు సిద్ధాస కూర్చోవాలి. ఎడమకాలు మడిమతో అసనమును చూ ఉండాలి. ఇప్పుడు నీ ప్రమేయం, ఎక్కువగా లేకుం ఈ బంధము వేయబడుతుంది.

సాధకుడు మొదట అశ్వనీ ముద్రను సాధన చేయ్యాలి. ఆ కండరములను కొంత సేపటి వరకు బిగించుచూ, వదు ఉండటమే అశ్వనీ ముద్ర! దీనిని బాగుగా సాధన చేసిన మూల బంధాన్ని సాధన చెయ్యాలి. మూల బంధంలో లోని కండరములను బిగించి ఉంచి, పైకి లాగి పట్టి అప్పుడు మూలాధారములో వేడి పుడుతుంది. ఆ న క్రిందకుపోయే అపాన వాయువు పైకిపోయి మణిపూర గల ప్రాణవాయువులో కలుస్తుంది. అది క్రమక్రమంగా ్యన్ని చేరుకుంటుంది. ప్రాణాయామము వలన సుషుమ్నా ండా అపానము, ప్రాణము ఏకమై ప్రవహించి, భ్రూమధ్య రుకుంటుంది. ఇవి సామాన్యముగా ఇడా పింగళా నాడు వరిస్తూ ఉంటాయి. మూలబంధ సాధన వలన సుషుమ్నా ాణ సంచారము కలుగుతుంది.

2. ఉడ్యాన బంధము : మూల బంధములో పైకి
స్తున్న అపాన ప్రాణవాయువులను ఉడ్యాన బంధ సాధనలో
తణలోకి తెచ్చుకోవచ్చును. ఈ బంధాన్ని సాధనచేసే
ము మొదట రెండు కాళ్ళను ఎడంగా పెట్టుకుని నుంచోని,
వంగి, చేతులు నడుముపై పెట్టుకోవాలి. గాలిని బయ
వలి, బాహ్యకుంభకం చేసి, గడ్డాన్ని కంఠ ప్రదేశమునకు
ఉండ గలిగినంత సేపు ఉంచాలి. ఈ బంధం చేస్తున్న
పొత్తికడుపు కండరాలు కుంభించుకుపోవాలి. సాధనలో
పపు మొత్తము వెనక్కి పోతుంది. ఇట్లా ఉండ గలిగినంత
ండి మరలా గాలిని పీల్చుకోవాలి. పొత్తి కడుపు కండ
ంగింపు వదలాలి. అగ్ని సారక్రియలో కూడా, ఇలాగే
. దీంట్లో మూల బంధానికీ, ఉడ్యాన బంధానికీ వారధి
బడుతుంది. మూలాధారం దగ్గర నుండి మణిపుర
కా కండరాలూ, చర్మమూ లోపలికి కుంచించుకుని,
ఉంచటమే ఉడ్యాన బంధము. ఈ బంధాన్ని సాధన
ణాయామములో కుండలినీ భువనేశ్వరి శక్తిని సాధకుడు
చేసుకుంటాడు. ప్రాణఅపానాలను కలిపి వాటిగమనము
ఖంగా ఉండేట్టుగా చేయగల్గుతాడు. దీనికి తీవ్ర
త్యంత అవసరం.

బంధాన్ని సాధన చేసిన తరువాత సాధకుడు సిద్ధాస
ర్చునే కూడా ఈ బంధం వేయ గలడు. మూల బం
న తర్వాత ఉడ్యాన బంధం కూడా వెయ్యాలి. తుదకు
బంధాన్ని వెయ్యాలి.

3. జాలంధర బంధము :– జాలంధర బంధములో ?సు వంచి, గడ్డమును కంఠప్రదేశమునకు ఆనించి, రెండు ?లు బిగించి, మోకాళ్ళపై ఆనించి ఉంచాలి. అప్పుడు నీవు ?సనంలో ఉంటావు. అపానము, ప్రాణము, కుండలినీ శక్తిని ?క్కని, ఏకమై సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవేశించి, ఊర్ధ్వ గమన, ?స్త్రా, భ్రూమధ్యాన్ని క్రమంగా చేరుకుంటాయి. దీనికి మూలబంధము ?? ?ద్యానబంధంము దోహదం చేస్తాయి. జాలంధరబంధము ఈశక్తి ?ంత్రణలోనికితెచ్చుకోటానికి. ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మహాశక్తి ?పూర్ణంగామస్తిష్కంలోకిప్రవహించటం మొదలుపెడితే మనము ?హించలేము. కావునజాలంధర బంధంతో మనమస్తిష్కములోకి, ?లసిన శక్తిని వదలి మిగిలిన శక్తిని ఆపివేయాలి. అందుకు బంధములో కౌశలం అత్యంతావశ్యకము.

?ర్య భేదన కుంభక ప్రాణాయామము :–

ఈ ప్రాణాయామము మనలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ?వాయువు లోపం వలన కలిగెడు రోగములను ఇది నయం ?స్తుంది. పక్కటెముకలకు సంబంధించిన లివర్, స్ప్లీన్, శ్వాస ?సంబంధమైన వ్యాధుల నన్నింటిని ఈ ప్రాణాయామము నివా ?ుంది. వాయువులో ఒడిదుడుకులును సరిచేసి, కుండలినీ శక్తిని ?ృతం చెయ్యటానికి దోహదం చేస్తుంది. ఆకస్మిక మరణాన్ని ?రిస్తుంది.

సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. నీ మనస్సును, శరీరాన్ని ఎట్టి ?ంపు లేకుండా సడలించి కూర్చోవాలి. ఎడమ ముక్కును ?పి కుడిముక్కుద్వారా శ్వాసనువీలైనంత ఎక్కువగా, క్రమంగా

ాని మింగివేయాలి. అంతర్ కుంభకం వీలైనంత సేపు
ు్లి. తరువాత జాగ్రత్తగా కుడి ముక్కును మూసి, ఎడమ
. ద్వారా గాలిని క్రమంగా ఎట్టి అడ్డంకులు లేకుండా వదలి
ు. శ్వాసను క్రమంగా బయటకుప్రవహింప చెయ్యాలి.
పీల్చినప్పుడు, అంతర్ కుంభకం చేసేటప్పుడు జాలంధర
ు వెయ్యాలి. ఇట్లా మళ్ళీ మళ్ళీ సాధన చెయ్యాలి కుడి
తో పీల్చటం, శ్వాసను మింగటం, వీలైనంత సేపు అంతర్
ం చెయ్యటం, జాలంధర బంధము వెయ్యటం, తరువాత
ు సడలించి, ఎడమ ముక్కుతో గాలిని వదలటం ఈ
ఒకఆవృతం (రౌండ్)అనబడుతుంది. ఈప్రాణాయామము
ప్పుడు పొత్తికడుపు కండరాలకు వ్యాయామం జరుగుతుంది.
ో మణిపుర చక్రం మీద వత్తిడిని తెచ్చినందువల్ల మనో
ి క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది. శ్వాసను క్రమబద్ధంచేసి
ాసలోని చక్రాలలో వత్తిడిని కలిగించవచ్చు. దీనివలన
గల కఫదోషం నివారించబడుతుంది. ఇట్లా సాధనరోజూ
్యయముల చొప్పునచేస్తూ క్రమక్రమంగా పెంచుకుంటూ,
ుంభకాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఇట్లా 80 పర్యాయ
సే శక్తిని సంపాదించాలి. ఈ ప్రాణాయామం కుండలినీ
ంచేసుకోటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

భవము :

ఆత్మ మనలో గల సప్తదివ్యలోకములలో ఏయే ఆకార
ఉన్నదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆత్మ తేజమే అగ్నిగా
పములను ధరించింది. ఈ ఏడు లోకములనే "సప్త
కులు" అని అంటారు.

1. మూలాధారము (భూలోకము) ; ఆత్మ ఈ లోక స్థూల శరీరరూపంగా ఉంటుంది. ఈ లోకమునుండి లోకము వరకు స్థూల రూపముగా వ్యాపించి ఉంటుంది.

2. స్వాధిష్ఠానము (భువర్లోకము) : ఆత్మ ఈలోకంలో శరీర రూపంలో ఉంటుంది. ఈ శరీరమే అనేక జన్మల సంస్కారములను వెంట తెచ్చుకుంటుంది.

3. మణిపురము (స్వర్లోకము) : ఈ లోకములో ఆత్మ (ప్రాణము) చంచలమై, మనస్సుగా మారుతుంది. ఇదియే నకూ, మోక్షమునకూ కారణము. ఈ ప్రదేశము లోనే జ్ఞము చెయ్యాలి.

. అనాహత చక్రము (మహర్లోకము) : ఇక్కడ ఆత్మ గా (బుద్ధిగా) ఉంటుంది ఇదియే నిత్యానిత్య వివేకము ది. ప్రేమ, దయ, కరుణలను కలిగిస్తుంది.

5. విశుద్ధి చక్రము (జన లోకము) ఆత్మ ఈ లో కారణ శరీరంగా, బీజరూపంలో ఉంటుంది.

6. ఆజ్ఞాచక్రము × బిందువిసర్గం : (తపోలోకము) క్కడ పురుషునితో కలిసి మూల ప్రకృతి శక్తిరూపంలో యున్నది. అదియే ఆత్మమాయ! శ్రీవిద్య! ఇంద్రియ తో మునిగితేలుతున్న మానవులలో ఈమె అవిద్యారూపంలో రూపంతో) విరాజిల్లి యుంటుంది. ఆత్మజ్ఞానులలో ఈమె విద్య, శ్రీవిద్య, మూడవ నేత్రంగా విరాజిల్లి ఉంటుంది.

7. సహస్రారం (సత్యలోకం) :- ఇక్కడ అఖండ నందమైన ఆత్మతత్త్వము మూల ప్రకృతియైన ఈశ్వరితో విరాజిల్లి ఉంటుంది.

8. అమృతపదము (బ్రహ్మరంధ్రము) :- ఇక్కడ ద్వితీయ రూపములో, కేవలం పరమాత్మగా, అహంకార మైన విశ్వాత్మగా విరాజిల్లి ఉంటుంది. సత్యలోకము 7 లోకములే దివ్య లోకములు. 8వది అయిన అమృత లోకం గాదు. నిత్యముక్తుల నివాసము. పునరావృత్తి ము. "ఏకమేవాఽద్వితీయంబ్రహ్మ"అనబడెడిఆత్మతత్త్వము. ప్రాణ రూపుడు చంచలమై, మనస్సుగా మారి, ఇంద్రియ రాన్ని నడిపిస్తాడు. ఈయన తేజోరూపుడు పరిశుద్ధమైన బ్రహ్మ తేజము. యజ్ఞముచేసే సోమయాజి (మనలోని పరి ్ బుద్ధి) "మనస్సు" అనేసోమలతను శుద్ధిచేసి దానిలోని శబ్ద, రూప, రస, గంధాలను వేరుచేసి, అమృతరూపంగా చేసు ానినిత్రాగి ఆసోమయాజి అమరు డౌతాడు. పునరావృత్తి మైన బ్రహ్మ రంధ్రములో స్థితిని పొంది బ్రహ్మానంద యగ్ను . ఇదియే! సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము. ఇదియే విశ్వ ు. మన మందరము మనమనస్సును పరిశుద్ధంచేసుకొని, దాని శబ్ద, స్పర్శ రూప, రస, గ్రంథాలను తొలగించి, బ్రహ్మను పొందాలి! ఇదియే రచయిత ఆకాంక్ష!.

]

ావస్థ కాదు. దీని పరిణామం మృత్యువునకు దారి తీస్తుంది. ితినుంచి మనం బయటపడి యోగమార్గమున పయనించాలి. గమ్యము జీవన్ముక్తి, మోక్షము.

మన ప్రాణాన్ని శక్తివంతం చేసుకోవాలి. మనలోనే ఆశనిని (త్తు) తయారుచేసుకొని, దాన్ని ప్రాణానికి ఆహారంగా చేసి శక్తివంతం చేసుకోవాలి. అందుకై ఆత్మ విచారంతో, నిష్కామ కర్మ యోగంతో సాగిపోతూ ఉండాలి అప్పుడు మన అధీనంలోకి వస్తుంది, కామ-క్రోధ-లోభ-మోహ-మాత్సర్యాలు, ద్వేషాలు మొదలగు దుర్గుణాలు, రోగము, ష్ట క్రమంగా తొలగి పోతవి. పరమశాంతి సర్వము ఆనందమయంగా తోస్తుంది. నికి తనను తాను యే ఏకైక మార్గము! ఇది సూక్ష్మ కర్తవ్యము. మనకు ర్తవ్యము కూడా ఉన్నది. విధ్యుక్త ధర్మాన్ని చేయటం, కు చేతనయిన సహాయాన్ని చేయటం, దేహారోగ్యమును కోవటము అత్యంత ముఖ్యములు. దేహారోగ్యము కలిగితే కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మనస్సు ఆరోగ్యంగా లంటే శుచి, శుభ్రత, నియమిత ఆహార విహారాదులు కలిగి లి. అందులకు ఇతరులకు కష్టాన్ని కల్గించకుండా తన న్ని తానే సముపార్జించుకోవాలి. తన కర్తవ్యాన్ని బాధ్య తెలుసుకొని సక్రమంగా నెరవేర్చుకుంటూ పోవాలి ఇట్లా మార్గంలో సాగిపోయే మానవుణ్ణి "ఆత్మజ్ఞాని" అని అంటారు, జగత్తులోని సృష్టి అంతా పరోపకారముపై ఆధారపడి ి.

ఉదాహరణకు వృక్షములను తీసుకుందాము. ఇవి క్రమ
గా పెరుగుతూ,మొదట క్రిమికీటకాదులకూ, పక్షులకూ, మృగా
ఁదకు మానవులకూ ఉపకారం చేస్తూ ఉంటాయి. అట్లే
, గాలి. ఆకాశము, తేజస్సు, మొదలగునవి. అవి ఎట్టి
పకారము ఆశించుట లేదు. ఇట్లాగే మానవుడుకూడా జీవి
గడపాలి. నేడు ఇట్టి పవిత్రకర్మను మరచి మానవుడు
్వంతో, నోటి మాటలతో, పరులలో దోషాలను వెదకుచూ,
ంను మోసం చేద్దామన్న ఆలోచనతో, అసూయతో, ద్వేష
తో, హింసాభావంతో, క్రియాశూన్యుడై జీవిస్తూ ఉన్నాడు.
పోషణార్థం, ఇంద్రియ భోగముల కొరకు, ధనాశచే రకరక
వేషాలు వేస్తూ, ప్రకృతికి దూరంగా, కృత్రిమంగా నటిస్తూ
న్నాడు. ఇట్టి మనస్తత్వమే ప్రపంచంలో ప్రబలిపోతున్నది.
ుడు నడుము వంచి కృషి సల్పుట లేదు. ఈ ప్రవర్తనయే
అశాంతికి మూలమైనది.

"మానవజన్మ ఇంద్రియముల భోగమునకు కాదు. లోక కళ్యా
కై కలిగినది" అని తెలుసుకోవాలి. సహజ నిష్కామ కర్మ
మార్గంలో పయనించుటయే మానవ జన్మకు సార్థకత.
ర్యములు నిర్వహించుటకు మొదలుపెట్టి, అంతరాయములు
ం విరమించకుండా, పట్టుదలతో స్థూలప్రయత్న మొనర్చాలి.
ను సూక్ష్మాంశములు బలపడి ఆ కార్యము సఫలమవుతుంది.
ూక్షేంద్రియముల (జ్ఞానేంద్రియముల) సహాయంతో, తన
లోగల రథిని అనగా ఆత్మను తెలుసుకోవాలి. "శరీరం
ఆత్మ వేరు" అను ఎరుక కలిగిన పిమ్మట పరమాత్మ దర్శన

చూచాను. నీకు కావలసినన్నీ తీసుకు పోవచ్చు"నని పలి

వైశ్యుని ఆశ్చర్యమునకు అంతులేదు. తను ఒక్క పరశ
ఎంతో కాలము తపస్సు చేశాడు. కాని గోస్వామిజీ
టి పరశవేదులు అసంఖ్యాకముగా కలిగి ఉన్నప్పటికీ
పై కోరిక లేకుండా ఉన్నాడు. అంటే పరశవేదుల కంటే
పదార్థం ఈయన వద్ద ఉండి ఉండవచ్చు. నేను దానినే
సు" అని ఆలోచించాడు.

అప్పుడు ఆ వైశ్యుడు ఇట్లా ప్రార్థించాడు. "స్వామీ! పరశ
ంటే అతీతమైన వస్తు వేదో మీ వద్ద ఉండి ఉండాలి.
ో దానిని నాకు ప్రసాదించండి!"

స్వామిః నీకాఅద్భుతమైనపదార్థం! కావాలా! అయితే ఈ ప్రా
విషయాల మీద మోహాన్ని త్యాగంచెయ్యి!

వైశ్యుడు :- అన్నింటి కంటే విలువైన దానిని నాకు మీరిస్తే
ఇక ఈ ప్రపంచంలోని చిన్నచిన్న పదార్థాల మీద నా
పోదు. మీరు కోరినట్లుగా నారాగాన్నీ, మోహాన్నీ,
చేస్తున్నాను. మీ వద్దనున్న విలువైన వస్తువేమిటో దానివి
ివ్వండి!

గోస్వామి :- వైశ్య శ్రేష్ఠా! నీ జన్మ ధన్యమైనది. విశ్వ
ం అన్నింటి కంటే అతి విలువైనది, అలభ్యమైనది, అనేక
పుణ్యముచే లభించునది అగు "సహజ నిష్కామకర్మ

ము" అనే విధి నా దగ్గర ఉన్నది. ఆ విశ్వ యోగాన్ని సపాదిస్తాను. ఆ యోగశక్తితో నీలోనే ఆ పరమాత్మను చి, నీవు సంసార బంధముల నుండి 'విముక్తుడవు కాగలవు' షు జీవగోస్వామి నుండి సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని విశ్వయోగాన్ని అనుష్ఠించి జీవన్ముక్తుడైవాడు. అందులకే అన్ని లాభముల కంటే గొప్పలాభ మని అంటారు.

మాతృ గర్భంలో క్రమక్రమంగా ఎదుగుతూ, సహజనిష్కామ ాగముచేసే జీవుడు, గర్భకోశ మనెడి జగత్తులో పడి ్డడు. ఇంత వరకు జీవునకు అవయవములు, ఇంద్రియ మొదలగునవి ఎట్లా క్రమంగా ఏర్పడినవో మనము చర్చించి ఈ గర్భకోశమే మన బ్రహ్మాండానికి కూడా వర్తిస్తుంది. లు పూర్తికాగానే తల్లి గర్భము లోనుండి బయటపడు మానవుడు తనను తాను తెలిసికొని, ఈ ప్రపంచమనే లో నుండి బయటపడాలి. అదే మానవ జన్మకు సాఫల్యం.

ఓంకార మనగా ఈశరీరంలో ప్రాణం పరిభ్రమించే మార్గం, రోపాసన" అంటే నోటితో "ఓం" అని ఉచ్చరించటం కాదు. పణవోపాసన. మానవుడు యోగ మార్గంలో తన లోపల పయ ్పుడు వాని ప్రాణం ప్రణవనాదం చేస్తుంది, "ఓం" అని రం చేస్తుంది. ఇట్టి ఓంకారాన్ని మనోనిష్ఠతో శ్రవణం ్లి. ఓంకారాన్ని మనమందరం ఈ విధంగా లోపల బయట ఉండాలి, గాలిలో దీపము పెడితే అది కదులుతూ కొంత కి అంతరిస్తుంది. అలాగే మన జీవితం కూడా! మానవ నీటి బుడగవంటిది. అశాశ్వతమైనది. ఇట్టి జీవితం మన

బ్రహ్మ విద్యాసారము

(శ్రీ బ్రహ్మవిద్యా సార విజ్ఞానము)

త్రము:- నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో న మేధయా
బహునా శ్రుతేన (ముండకం 3-23)

ప్రవచనములతోగాని, మేధాశక్తితోగాని, ఎక్కువగా శ్రవణము చేయుట వలనగాని, ఆత్మ లభించదు. కేవలము "సహజ నిష్కామకర్మ యోగ సాధన" వలన మాత్రమే లభిస్తుంది.

త్రము: మోక్షద్వారే ద్వారపాల శ్చత్వారః పరికీర్తితాః।
శమో విచార స్సంతోష శ్చతుర్థ స్సాధు సంగమః।
ఏకం వా సర్వయత్నేన సర్వ ముత్సృజ్య సంశ్రయేత్।
తస్మిన్ వశగే యాంతి చత్వారోపి వశం గతాః॥
(మహోపనిషత్తు)

ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందవలెనంటే సాధకుడు ముఖ్యంగా ఈ నాలుగు గుణములు కలిగి ఉండాలి.

శమము :- అనగా శాంతము.

విచారము :- అనగా ఆత్మానాత్మ విచారము.

సంతోషము :- అనగా తనకు లభించిన దానితో తృప్తి పొందుట. లభించని దానిమీద అపేక్ష లేకుండా ఉండుట.

సాధు సంగమం:- అనగా సహజ నిష్కామ కర్మయోగ సాధన (సహజయోగములో) సాగుచున్న సాధకులతో సాంగత్యము

ప. ఆ సజ్జనులతో యోగము గురించి, బ్రహ్మజ్ఞానము
వి తెలిసికొనుటు:

సజ్జన సాంగత్యము అన్నింటి కంటే విలువైనది. ఈ
ంలో ఒక యదార్థమైన సంఘటన మీ ముందుంచుతాను.

ంటికంటే విలువైనది.

"సువర్ణదత్తు"డను వైశ్యుడు పరశవేది (ఏలోహమునైనను
రముగా చేయగలశిల) కొరకు లక్ష్మీదేవిని అనేక విధముల
ంచి పూజించాడు. అతనికి స్వప్నంలో లక్ష్మీదేవి సాక్షా
చి, "ఓ వైశ్యుడా! బెంగాల్ రాష్ట్రములో "జీవగోస్వామి" అను
భక్తుడు ఉన్నాడు. అతని కడకుపోయి అర్థించినచో నీ
ము నెరవేరగలదు" అని పలికి అంతర్థానమైనది. సువర్ణ
ప మేల్కాంచి, స్వప్నమునకు ఆశ్చర్యచకితుడైనాడు.

అతను వెంటనే బెంగాలు రాష్ట్రమునకు పయనమై జీవ
్వామి కుటీరం చేరుకున్నాడు. ఆ మహాభక్తుడు శ్రీకృష్ణుని
స్థ చైతన్యాన్ని) దర్శిస్తూ బ్రహ్మానంద మగ్నుడై ఉన్నాడు.
డు చాలాసేపు వేచి ఉన్నాడు. తుదకు గోస్వామి అంతర్యో
నుండి బయటకు వచ్చి, తన సమక్షంలో అంజలి ఘటించి
నిఉన్న వైశ్య శ్రేష్ఠుని చూచాడు. "స్వామి! నాకు స్వప్న
లక్ష్మీదేవి సాక్షాత్కరించి, పరశవేది మీవద్ద, లభిస్తుందనీ
దానిని నాకు అనుగ్రహిస్తారనీ చెప్పినది." అని వైశ్యుడు
వించుకొన్నాడు!. అది విని గోస్వామినవ్వి "అవునయ్యా
పెక్కు పరశవేదులను నా బహిర్ భూమిలో పడి ఉండ

ంది. మోక్షసాధనకు స్థూలేంద్రియములతో, జ్ఞానేంద్రియ
ే, పట్టుదలతో, ప్రయత్నం చెయ్యాలి. వీటన్నింటికి
ప్రాణమే ఆధారం. కాని అన్యము కాదు. కర్తవ్య కర్మ
ం ముఖ్యము. దానికి ఉదాహరణగా పురాణకాలంలో
ుడు, శ్రీకృష్ణుడు, జనక మహారాజు మొదలగు వారిని మనం
ేవచ్చు

మధ్య కాలంలో గౌతమబుద్ధుడు, శాలివాహనుడు, ఏసుక్రీస్తు,
ుమ్మద్ ప్రవక్త, నేటి కాలంలో షిరిడిసాయిబాబా, గాంధీ
ుడు, సత్య సాయిబాబా, విశ్వయోగి విశ్వంజీ మొదలగు
చెప్పుకోవచ్చు. వీరంతా సహజ నిష్కామ కర్మయోగ
లో పయనించినవారు. పయనిస్తున్నవారు!

కర్మణైవ హి సంసిద్ధిః మా స్థితా జనకాదయః
లోక సంగ్రహమే వాపి సంపశ్యన్ కర్తు మర్హసి
(గీత 3-20)

జనకుడు మొదలైన వారు కర్మ చేతనే సిద్ధిని
రు. లోక కళ్యాణమును దృష్టిలో పెట్టుకుని నీవు కర్మ
ాలి!

అనగా "సహజనిష్కామ కర్మయోగ"మనేకర్మను చెయ్యాలి. ముక్షువాడ్డే జనకుడు! ప్రాణాయామం అనేది నాగలితో నెనెడి పొలమ్మున్న దున్ని, సీత యనెడు పరిశుద్ధమతిని పొందు జనకుడు! జనకాదులు అనగా వెనుకటి సాధకులు. వారం కర్మ వలననే సంసిద్ధిని అనగా బ్రాహ్మీస్థితిని పొందారు. ాగ కర్మ ఎట్లాచెయ్యాలో? సంక్షిప్తంగా తెలుసుకొందాము. కం నుండి సత్యలోకం వరకుగల సప్తలోకములు ఈ ండంలో ఉన్నవి, అట్లాగే ఈ ఏడులోకాలు మానవ లో కూడా ఉన్నాయి. అవియే! మూలాధార-స్వాధిష్ఠాన-ర-అనాహత-విశుద్ధి-అజ్ఞ-సహస్రారములు. సహస్రారమే ోకము! అది మన లక్ష్యమై ఉన్నది. "మూలాధారము" భూలోకము స్వాధిష్ఠానము (భువర్లోకము)లో కలుస్తుంది. కము, మణిపురము అనగా స్వర్లోకములో కలుస్తుంది. కము అనాహతము అనగా మహర్లోకములోను, మహర్లోకము ి" అనగా జనలోకములోనూ, జనలోకము "అజ్ఞ" అనగా ోకములోనూ, తపోలోకము "సహస్రారము" అనగా సత్య ములోనూ కలసిపోవాలి. ఈ ప్రయాణం మానసికమైనది. యత్నం వలన పరమశాంతి, పరమానందము, సమాధి, ంతవి. ఇట్లా లయం చేస్తే కేవలం సత్యమైన బ్రహ్మయే ంది. అనగా సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము ద్వారా ాధారములో ఉన్న కుండలినీ శక్తిని మనం ఉద్దీపింప చేసు మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపురం, అనాహతంవరకు చేరు

హృదయ చక్రంలో గల ఆత్మను కలుపుకొని, విశుద్ధి, ఆజ్ఞ
లను తరిరచి, సహస్రార చక్రంలోకి చేర్చాలి. అక్కడ
త్మనూ, కుండలినీ శక్తినీ పరమాత్మకు సమర్పించుకుని
కూడా పరమాత్మ అయిపోవాలి. దీనినే "పరమాత్మ
్కరము" అని అంటారు.

హి దేహ భృతాశక్యం త్యక్తుం కర్మాణ్యశేషతః।
స్తు కర్మఫలత్యాగీ స త్యాగీత్యభిధీయతే॥
(గీత 18-11)

దేహాభిమానీ యగు దేహి కర్మ లన్నింటిని వదల జాలడు.
లాన్ని వదులువాడు "త్యాగి"అని చెప్పబడతాడు. ఈ
నకు కర్మతో సంబంధం సహజమైనది. దానిని తెలుసు
తిఫలాపేక్షను వదలిధర్మయుక్తంగా సాధకుడు ఆత్మసాక్షా
యోగ మార్గంలో పయనిస్తూ ఉండాలి.

ప్రతి మానవుడు తనశరీరమునే నేనని నిశ్చయించుకొనుట
బ్రహ్మమార్గమున చంచల ప్రాణమును(మనస్సును)నడుప,
అశక్తుడు అవుతున్నాడు బాహ్య విషయాలలో
భోగములతో కాలము గడుపుతూ ఉన్నాడు. ఇట్టి
ను "దేహభృత్తులు" అని అంటారు, "నేను కర్తను"
ుకుంటూ వారు కర్మలను వదలరు. పర్యవసానంగా
ంధనాలలో చిక్కుకుంటారు. వివేకులైనవారు కర్మ
త్యాగంచేయుటవలన త్యాగులై మోక్షమార్గంలో సాగి
ంటారు.

మానవులు ఫలితాన్ని కాంక్షించి కర్మ చేస్తూ ఉంటారు. కి మాయాపాశమే కారణము. "ఈ దేహ సంబంధమైన కర్మలు ఒలేదు, అనుకున్నను. చేయక తప్పదు. "ఫలాపేక్షను లక పోవుట మానసికకర్మ యని గ్రహించి ఫలాపేక్షవైపు ంక్షణం లాగుచున్న మనస్సును నిగ్రహించుకోవాలి! నాటినబీజం ంకెత్తి కాలగతిని అనుసరించి, ఫలించునట్లు ప్రతివానికి ొక్క ఫలం ఉంటూ ఉంటుంది. ఇది సహజము. కనుక ఫలాపేక్షను త్యాగం చేయటం సాధకుడు అయినవాడు అల మకోవాలి. ఇంద్రియ గ్రాహ్య విషయాలను పట్టించుకో ందు. మాయావశుడై "నేను", "నాది"యను అహంకారాన్ని ాలి. "ఇంద్రియ విషయములు అసహజములనీ "అల్పమైన" గ్రహించాలి. నిత్యానిత్య వివేచనతో సాధకుడు సాధనా ములో సాగిపోవాలి. "ఇంద్రియ విషయములకు సాక్షిగా ట్టి ఆ మహా చైతన్యం మనలోనే విరాజిల్లుతున్న"దని ంచాలి. దానిని సాక్షాత్కారం చేసుకోవటానికి "ధర్మ ంగా ప్రవర్తిస్తూ సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గంలో ంచటమే ఏకైక మార్గం" అని తెలుసు కోవాలి.

పరమశాంతిని పొందవలె నన్న ప్రాణం ముఖ్యం. ప్రాణం ంగతం. అట్టి ప్రాణం ఈ శరీరాన్ని వదిలి పోతే అనగా (సత్యం) వదలి పోతే మరణం సంభవిస్తుంది. "అన్నిటికి త్తా ఆది కారణ"మని యోగులు చెబుతున్నారు. "ఏకం ప్రా బహుధావదంతి". సత్ ఒక్కటే అనేక విధములుగా ్ ఖడినది. అదియే సర్వ ప్రాణులయందు, లోపలా బయటా ంచి ఆడిస్తున్నది.

ఏకో వశీ సర్వ భూతాంత రాత్మా
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి
తమాత్మస్థం యేఽనుపశ్యంతి ధీరా
స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేత రేషామ్॥

(కఠోపనిషత్తు)

"ఆత్మ జ్ఞానం కలవాడు ఎల్లప్పుడు సుఖంగానే ఉంటాడు" ఈ మంత్రం చెబుతున్నది. అన్నింటిని తన అధీనంలో ంకొన్నట్టి, సర్వ భూతాలలో ఉన్నట్టి అంతరాత్మయే తన మైన విజ్ఞాన రూపాన్ని అనేక రూపాలుగా వ్యక్తం చేస్తూ ంది. అట్లే తన బుద్ధిలో గూడ చైతన్య రూపంతో వ్యక్త హ ఉన్న ఆత్మను, విజ్ఞాని గుర్తిస్తాడు. అట్లా గుర్తించిన కి ఎల్లప్పుడు సుఖం లభిస్తుంది. ఇతరులకు లభించదు.

ఈ 'సత్తా"నే జీవుడనీ, కూటస్థ చైతన్యమనీ ఆత్మ అనీ ావ చైతన్యముగు బ్రహ్మమనీ, పరమాత్మయనీ, ప్రాణే డనీ కీర్తిస్తున్నారు. ఈ సత్తా ఉన్నంత వరకే మనస్సు యములు స్థూల, సూక్ష్మకర్మలను చేయగలవు. అన్నింటి సత్తాయే ముఖ్యం. ఈ దేహము ఉండగనే దానిని చాలి, దానిని అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోవాలి. ఈ దేహంలో ఉన్నంతవరకు దేహము రథమనీ, క్షేత్రమనీ బడుతుంది. ఈ దేహ మనే రథాన్ని నడుప గలిగిన సామ ఒక్క జీవ చైతన్యానికే ఉన్నది.

ఇదం శరీరం కౌన్తేయ క్షేత్ర మిత్యభిధీయతే
ఏతద్యో వేత్తి తం ప్రాహుః క్షేత్రజ్ఞం ఇతి తద్విదః

(గీత 13-1)

అర్జునా! ఈ శరీరము క్షేత్ర మని చెప్పబడుచున్నది. రీరాన్ని ఎరిగినవాడు క్షేత్రజ్ఞు డని చెప్పబడుతున్నాడు.

ఈ శరీరమును "క్షేత్ర"మని అంటారు. ఏ క్షేత్రము న్లను (పొలమ్ము వంటి వను) బీజము నాటితే గాలి, నీరు, వేడి యముతో మట్టి యొక్క గుణములను అనుసరించి బీజమునకు ట్లుగా ఫలం పుడుతుంది. అట్లాగే ఈ శరీరంలో కూడా ఫలం పుడుతుంది. కాని దాన్ని వదలి "ప్రాణకర్మ" అనే న్ని నాటటం వలన ప్రాణయోగంలో సాగుతూ, "ఆత్మను సుకొనవలె" నన్న ఇచ్ఛా ప్రభావం వలన, గుణక్రియల వలన, ఫలం పుడుతుంది. తత్త్వవేత్తలు ఈ శరీరం యొక్క కారణ స్వరూపాన్ని నిర్ణయించారు. ఈ శరీరం 24 తత్త్వ నిర్మితమైనది. దీనికి స్థూల సూక్ష్మ కారణమ్ము లను మూడు మ్ము లున్నవి. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞాన ఆనంద మయములను ఐదు కోశము లున్నవి. జాగ్రత్ సుషుప్తి అను మూడు స్థితులు ఉన్నవి. ఈ మూడు శరీ లకూ, పంచ కోశములకూ అవస్థా త్రయమున్నకూ సాక్షి న సచ్చిదానంద స్వరూపము ఒకటి ఉన్నది. దానినే క్షి అని కీర్తిస్తున్నారు. అదే ఈ సంసారమునకు జ్ఞాతా అయి ఉన్నది. దానినే తత్త్వవేత్తలు "క్షేత్రజ్ఞు"డని చెబు న్నారు. ఈ ప్రాణయోగ మార్గంలో పయనిస్తున్న వారికి త్మికతగా కలుగు అపాయములను ముందుగానే ప్రాణం సూచి ది.

క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞయో రేవ మంతరం జ్ఞాన చక్షుషా
భూత ప్రకృతి మోక్షం చ యే విదుర్యాంతి తేపరమ్
(గీత 13-34)

జ్ఞాన నేత్రము ద్వారా క్షేత్రముయొక్క, క్షేత్రజ్ఞుని యొక్క
ప్రకృతినుండి భూతగణముల నుండి ముక్తి పొందే,
వాన్ని తెలిసికొన్న వారు పరమార్థ తత్త్వము (బ్రహ్మము)
ంచి తెలుసుకొంటారు.

క్షేత్రము-ప్రకృతి, వికృతుల నుండి విడివడు విషయము ఈ
చెప్పబడినది. దీనిలో క్షేత్రము, ప్రకృతివికృతులుమొదలగు
టే క్షేత్రజ్ఞుడు పూర్తిగా భిన్నమైనవాడు. ఇది శాస్త్ర ప్రమా
వీటి అన్నింటినుండి వీటి అధికారాల నుండి మోక్షాన్ని,
టువంటి యమ, నియమ ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యా
్యాన, ధారణ సమాధు లనెడి ఉపాయములను ప్రత్యక్షం
, ఎన్నిసంవత్సరము లైనను జీవన్ముక్తులుగా ఉండగలరు.
దేహం పడిపోయిన తర్వాత సత్స్వరూపంలో - అనగా!
ంలో - కలసిపోతారు. మరల వారుపునర్జన్మ ఎత్తవలసిన
లేదు. సర్వాధారమైన ప్రాణమునందు ప్రేమను పెంచు
సర్వ ప్రపంచము గ్రాహ్యమవుతుంది.

ఈశ్వర స్సర్వ భూతానాం హృద్దే శేఽర్జున తిష్ఠతి
భ్రమయన్ సర్వభూతాని యంత్రా రూఢాని
మాయయా
(-గీత 18-61)

అర్జునా! ఈశ్వరుడు "శరీర" మనే యంత్రమునందు అధి యున్న భూతములను - అనగా దేహాభిమానులగు జీవులను మాయతో త్రిప్పుచూ, సర్వ భూతముల హృదయములలో న్నాడు.

తమేవ శరణం గచ్ఛ సర్వభావేన భారత
తత్ప్రసాదా త్పరాం శాన్తిం స్థానం ప్రాప్స్యసి
శాశ్వతమ్.
(— గీత 18-62)

అర్జునా! సంపూర్ణంగా ఆయననే (ఆత్మనే) ఆశ్రయించు ! అనుగ్రహంవలన పరమ శాంతినీ, శాశ్వత స్థానాన్నీ పొంద "ఈశ్వరు"డని పిలవబడుచూ, అంతట సహజమైన "శ" బ్దంతో గూడి వ్యాపకం అయినదే ప్రాణ చైతన్యం. దేహము ఆ దేహ కర్మలకు అవసరమైన హృదయమును తనకు కార్య గా ఏర్పాటు చేసుకున్నదియే ప్రాణం చైతన్యం! ఈ మైన ప్రాణం చలించి ఎల్లప్పుడు ఈ దేహమనే యంత్రాన్ని ప చేస్తుంది. దాని శక్తి అయిన మాయద్వారా ఇంద్రియ గాన్ని నడిపిస్తున్నది. అదియే సంకల్ప వికల్పములతో ంపంగా వ్యవహరిస్తున్నది. ఆ చంచల ప్రాణమే మనస్సుగా ంద్రియముల ఆకర్షణకు లోనవు చున్నది. మనస్సుగా ఈ ప్రాణము ఇంద్రియ వ్యాపారంతో అలసిపోతున్నది. ది శక్తి వంతమగుటకు తుష్టిని పుష్టిని కలిగించే పోషక తన్యము ఒకటి ఉన్నది. అదియే అశని! అనగా విద్యుత్తు.

ఎవరికి వారే ప్రాణయోగంలో సాగుతూ తయారు
వాలి. "మనయేవ మనుష్యాణామ్ కారణమ్ బంధ
యోః".

మనస్సే మానవ బంధాలకీ, మోక్షానికీ కారణం. బంధముల
విడివడటానికి ద్వంద్వాతీతమైన, నిర్వికల్పమైన ఆ పరా
మనస్సు చేరుకొన్నచో (చంచలమైన మనస్సును నిశ్చలం
న్నచో) అదియే "ఆత్మ!" అని పిలువ బడుతుంది. ఇదియే
సహజావస్థ! ఈ స్థితిని చేరుకోవటానికి దేహియైన జీవుడు
సర్వస్వాన్ని సమర్పించుకోవాలి. దీనినే "సర్వార్పణం"
ఈ. అనగా "బ్రహ్మ రంధ్రంలోగల మేధా స్వరూపుడైన
స్వరూపుడైన) పరమేశ్వర చైతన్యమునకూ - అయన
ంశయైన ప్రాణరూపంలో హృదయము నందున్న
ర చైతన్యమునకు జీవుడు (చంచల ప్రాణము) శరణాగతుడై
ఆశ్రయించి యోగమార్గంలో సాగి పోతూ ఉంటే పరమ
అభిష్టం"దని చెబుతున్నారు. ఇదియే! సర్వ శాస్త్రముల
ు!

జీవము గల దేహములో చైతన్య వంతమైనది మనస్సు.
మస్సు నిద్రలోకూడా ఉంటుంది. ఆ మనస్సు ఇంద్రియాలకు
ెగా ఉండి, దానిచే స్థూల సూక్ష్మ కర్మల్ను చేయిస్తుంది.
పేపటికి అవిఅలసిపోయి నిద్రిస్తవి. ఈ స్థితిలో గూడ సాక్షి
ంగా జీవుడు ఉంటాడు. నిద్రలో కూడా హెచ్చరిక కలిగి
డు. ఈ హెచ్చరిక కలిగిన ఆత్మ అన్నింటికంటే ఉన్నత
.. దానినే ప్రతి వ్యక్తి ప్రేమించాలి! పొందటానికి ప్రయ
లి!

ఇంద్రియాణి పరాణ్యాహు ఇంద్రియేభ్యః పరంమనః
మనసస్తు పరా బుద్ధిర్యో బుద్ధేః పరతస్తు సః॥
(—గీత 3-42)

ఇంద్రియములు శ్రేష్ఠములైనవి. ఈ ఇంద్రియముల కంటే శ్రేష్ఠమయినది. బుద్ధి కంటెను "దేహి" అని పిలువ బడే శ్రేష్టమైనది.

ఇంద్రియముల కన్న వానికి గోచరము లగు విషయములు ములు. విషయముల కంటే మనస్సు శ్రేష్ఠమైనది. మనస్సు బుద్ధి, బుద్ధి కంటే మహత్తత్త్వము (హిరణ్య గర్భుడు) ము. మహత్తత్వము కంటే అవ్యక్తము శ్రేష్ఠము. దానికన్నా శ్రేష్ఠమైనది అంత్మకంటే శ్రేష్ఠమైనది మరొకటి లేదు. మే! పరమావధి, ఉత్తమోత్తమ గతి అయి ఉన్నది.

అనేకములయిన కల్పనలను చేయగల శక్తి సహజముగ స్సు కున్నది. మనస్సు పని చేయవలె నన్న దానికి శరీరం రం కావాలి. ఇట్టి మనస్సు వికల్పం చెందకుండా జీవులు హ" మనే రథంలో సాధన చేయాలి మన శరీరం కూడా అతి న్యమైనది. ఆహార విహార నియమములతో మనం జీవనం పాలి. ఆహార విహార నియమం లేకుండా ప్రవర్తిస్తే ఆహార షములచే ఆరోగ్యం చెడుతుంది. పర్యవసానంగా మనకు పుట్టి మే సతానం కూడా చెడిపోతుంది.

యజ్ఞ శిష్టాశినః సన్తో ముచ్యన్తే సర్వ కిల్బిషైః
భుంజతే తే త్వఘం పాపాయే పచన్త్యాత్మ కారణాత్॥

అన్నాద్భవన్తి భూతాని పర్జన్యా దన్న సంభవః
యజ్ఞాద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవః॥

కర్మ బ్రహ్మోద్భవం విద్ధి బ్రహ్మాక్షర సముద్భవమ్,
తస్మాత్సర్వగతం బ్రహ్మ నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్॥
(—గీత 3-13, 14, 15)

యజ్ఞ శేషమును భుజించి సాధువులు, సర్వ పాపములనుండి
్తలవుతారు. తమ కొరకే వండుకొనేవారు పాపులు అన
ారు. వారు పాపమునే భుజిస్తారు.

ప్రాణాయామమే యజ్ఞము. ప్రాణము స్థిరమగుటయే యజ్ఞ
ము. ఆశేష భాగాన్నే తినే వారు అనగా ప్రాణవాయువును
పరచుకొని శరీరములో నిలుపుకొనువారు (కేవల కుంభకముచే
ల ప్రాణాన్ని అనగా శ్వాసను స్థిరం చేసేవారు) యజ్ఞ
మును భుజించిన వారవుతారు. సాధకు లందరు అట్లా కేవల
కముతో ప్రాణమును నిరోధించి యజ్ఞ శేషమును భుజించాలి.
"సాధువులు" (సత్ లో-సత్వములో-ఏకాగ్ర మనస్సుతో ప్రవే
ట వలన తన్మయులవుతారు) అనబడతారు. ఆ సాధకులు
ృతికమైన చాంచల్యము నధిగమించి ముక్తు లవుతారు.

తమ కొరకు - అనగా భోగ సుఖములకై - అన్నము, జలము
వు మున్నగు వానిని ఉదరములో పడవేయువారు పాపాచారు

ను. వారి శరీరములో అఘము (మనో చాంచల్యము)
ంది. స్థిరత్వము ఉండదు. (–గీత 3-13)

భూతము లన్నియు అన్నమునుండియే ఉద్భవిస్తున్నాయి.
ము పర్జన్యము (వృష్టి – వాన) నుండి పుడుతున్నది.
న వలన పర్జన్యము (మేఘము) పుడుతుంది. యజ్ఞము కర్మ
పుడుతున్నది. కర్మ బ్రహ్మమునుండి పుడుతున్నది. బ్రహ్మము
ము నుండి పుడుతున్నది. అందువలన బ్రహ్మము సర్వగతమై
ది. యజ్ఞమునందు ఎల్లప్పుడు ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.

"క్షరము"కు పైన "అక్షరము" అనగా కూటస్థ చైతన్యము
్తము ఉన్నవి. ఎవనియందు మరియు ఎవనినుండి విశ్వము
మైనదో వానిని దర్శించుటకు స్థానము ఆజ్ఞా చక్రము (ఈ
క్రము నందు "ఏకస్థం - స చరాచరం కృత్స్నం జగత్"
క్షమగును. ఈ ఆజ్ఞా చక్రమునే "జ్ఞాన చక్ర" మని అంటారు.
క్షరము నుండియే బ్రహ్మము వ్యక్త మయినది. అయనను
హ్మము లేదా ప్రణవము అంటారు. అనగా ఆకాశ తత్త్వ
ఈయన స్థానము విశుద్ధి చక్రము. శబ్ద బ్రహ్మమునుండియే
బహ్మ ప్రాణము అనగా వాయు తత్త్వము ఉత్పన్నమైనది.
మే కర్మ. ఆ శబ్ద బ్రహ్మను కార్యరూపమైన మహామాయ
మాయ) అని అంటారు. అనగా దాని వలననే ఈ సంసా
ో జీవునకు కర్తృత్వ భావము కలుగుతుంది. దీని స్థానము
ంత చక్రము ఆ ప్రాణరూపమైన కర్మనుండి త్యాగము,
శము అనే యజ్ఞములు ఉత్పన్నమైనవి. తేజము (అగ్ని)
ఈ సంసారములో గ్రహణము, త్యాగము, ఆకర్షణ, వికర్షణ

ంగు కర్మలు సంపన్నమవుతాయి. ఈ తేజస్సే యజ్ఞము.
ానము మణిపుర చక్రము. తేజస్సుయొక్క క్రియారూపమైన
ు నుండి రసతత్త్వము పుట్టింది. అది ఎల్లప్పుడు నిమ్న
మగుటవలన - అనగా క్రిందకు పోవుటవలన - "పర్జన్యము"
ుతుంది. దీని స్థానము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. రసతత్త్వము
పృథ్వీతత్త్వము పుట్టింది. ఈ పృథ్వియే అన్నము. ఇదియే
కు ఆధారము. అందువలన దీనిని "మూలాధార" మన్నారు.
ానము మూలాధార చక్రము. ఈ అన్నమయమైన మూలా
నుండియే భూతములు అనగా ప్రాణులు ఉత్పన్నమగు
వి. మృత్తికాంశము (మట్టి) యొక్క ఆవరణములో ప్రాణము
ంచుట వలన ప్రాణి సృష్టి అవుతుంది. అందు వలననే
ము నుండియే భూతములు సృష్టింప బడుతున్నవి. ఇంత
అక్షరము నుండి భూత పర్యంతము సృష్టి విధానము చెప్ప
డి. ఇవి అన్నీ ఒక దానినుండి పుట్టినవే అయినను వికారము
చెప్పబడినవి, పరస్పరము భిన్నములుగా ఉన్నవి. కాని
అన్నింటిలోను సాధారణమైన సంపత్తి ఒకటి ఉన్నది.
ే! శబ్ద బ్రహ్మము, ప్రణవము ఓంకారము.

ఆకాశము యొక్క శబ్దము వాయువులోనూ, తేజస్సు లోనూ,
ులోనూ, మట్టిలోనూ ఉన్నది. కాని వాయువుయొక్క స్పర్శ
ము తేజస్సుయొక్క రూపము, జలముయొక్క రసగుణము
ొక్క గంధ గుణము ఆకాశ తత్త్వములో వ్యక్తం కావు.
ా ఆకాశముయొక్క శబ్ద గుణము లేదా శబ్ద బ్రహ్మముయొక్క
రముతో అక్షరము, ఉత్తమము అయినటువంటి గతి ప్రాప్తి
ె.

ధ్వనే ర న్తర్గతం జ్యోతిః జ్యోతే రంతర్గతః మనః
తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమంపదమ్.

శబ్దములో జ్యోతి ఉన్నది, జ్యోతిలో మనస్సు ఉన్నది. ఆ
్రను లయం చేసి అనగా నిశ్చలం చేసినట్లయితే అదియే
(సర్వ వ్యాపకుని) పరమ పద మవుతుంది.

ఇంద్రియములు పది. ఐదుజ్ఞాన సాధకములు, ఐదు కర్మ
ములు. ఈ పది ఇంద్రియములతో బాహ్య విషయములను
అనుభవిస్తు ఉంటాడు. అందువలన పదార్థముల కంటే
యములే శ్రేష్ఠము. ఇంద్రియ ముల కంటె మనస్సు శ్రేష్ఠము
స్సు కంటే బుద్ధి, బుద్ధి కంటే ఆత్మ శ్రేష్ఠము. కావున ఆ ఆత్మ
ం తీవ్ర సాధన అత్యంత అవసరము.

నీవు నీ ఆత్మపైన ప్రేమాస్పదుడవు కానంత వరకు అది
దొరుకదు. "తాను చావనిదే స్వర్గము కనిపించదు" అను
క ఉంది. కావున సర్వ సంశయములు విడిచి నీవు స్వయ
ం సాధనా సముద్రములో దూకాలి! దూషణము, భూషణము
సంభవించినను విచారించవద్దు. సాధనా మార్గములో నీకు చాలా
్నములు, విపత్తులు, సంభవించవచ్చు. అయినను దిగులు
వకుండా వాటిని ఎదుర్కోవాలి. అవి క్రమక్రమంగా తొలగి
వి. "ఆత్మ జ్యోతి ఇంకను ప్రత్యక్షము కాలేదే!" అని భయ
వద్దు. దానికై ఆత్మసమర్పణ భావముతో ఎదురుచూస్తే, ప్రేమిస్తే
దయా సముద్రుని అపారమైన కరుణ నీపై ప్రసరిస్తుంది,
ప్పుడు నీవు నిరంతరము ఆయన సాన్నిధ్యముననే ఉన్నట్లు అను

వంతో తెలుసుకుంటావు. దీనికి సత్యము, తపము, దయ, నము ఐకమత్యములను, కలిగి ఉండాలి. సత్యసాధనకు 'నము, మితభాషణము, సద్గ్రంథ పఠనము, ప్రాణయోగము ముఖ్య ధనములు. సత్యమే "సత్యనారాయణ స్వరూప"మని భావించి. ్యము పలికెడివారి అంతః కరణము పరిశుద్ధమవుతుంది.

"తప"మనగా యోగాభ్యాసము. యోగాభ్యాసము నిత్యము పమము తప్పకుండా ఉదయము సాయంత్రము చేయాలి. ి మానవునికి 21600 శ్వాసలు లోపలకూ బయటకూ వస్తూ కూ వుంటాయి. "అట్టి శ్వాసలు అంతర్గతం చేసికొని క్రమ ుముగా తగ్గించుకుంటూ శ్వాసలను నిశ్చలం చేయటమే మైన తపస్సు అనబడుతుంది. దానిని ఈ గ్రంథములో ోయే అధ్యాయములలో వర్ణించటం జరుగుతుంది

"దయ"అనగా కరుణ. ప్రకృతిలోగల ప్రతి జీవిని ప్రేమతో రించి రక్షించుట మానవుని కనీస ధర్మము. దేహముకొరకు ిని దుఃఖము కల్గించకుండా ఉండాలి. అన్ని జీవులపై నీలో ఃను పెంచుకొని నీవు అభ్యసించిన బ్రహ్మ విద్యను (సహజ ్రమ కర్మ యోగాన్ని) అనగా విశ్వయోగాన్ని, నేర్పించటానికి పత్నించాలి. ఏ జీవిని హింసించరాదు.

మనకు కలిగిన దానిలో ఇతరులకు పెట్టాలి. జీవరాశికి ి చేతనయినంత ఆహారం పెట్టాలి. అన్నింటికంటే గొప్ప ము బ్రహ్మ విద్యా దానము

ఐకమత్యము : నేడు మానవుడు మతములనీ, కులము గొప్పవారన్నీ తక్కువ వారనీ, ఎన్నియో భేదములను ంచుకొని తనతోటి వారిపై ద్వేషంతో ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ి ఉన్న ఆత్మయే మానవులందరి యందు ఉన్నదని గ్రహిం రేదు. బ్రహ్మ విద్యాభ్యాసము చేస్తూ ఉంటే క్రమక్రమముగా ధభావం తొలగి పోయి, అందరి ఎడల ప్రేమ అంకురిస్తుంది. విశ్వ ప్రేమకు దారితీస్తుంది.

బ్రహ్మ విద్యను సాధన చేయటం వలన అన్ని లాభముల గొప్ప లాభమును మానవుడు పొందుతాడు. నేడు మానవు ం చిన్న చిన్న లాభాలతో తృప్తిపడి జనన మరణ చక్రంలో ంతున్నారు. కానీ పరలాభం కోసం ప్రయత్నం చేయటం ఈ లాభం కోసం ప్రయత్నంచేస్తూఉంటే ఈ చిన్న చిన్న లన్నీ కూడ సిద్ధిస్తాయి.

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మాన్యతే నాధికం తతః।
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే।
(గీత 6-22)

యోగానుష్ఠానము ద్వారా మనస్సును నిరోధించి, అంతర్ము చేసుకుని నిశ్చలం చేసుకున్నట్లైతే ఆత్మదర్శనం కల్గుతుంది. ుడు యోగి అన్నిటి కంటే ఉత్తమమైన అనంత మయిన సుఖ ు పొందుతాడు. అన్నిలాభముల కన్నా గొప్ప లాభాన్ని నుతాడు. ఇతర లాభములన్నీ ఈలాభము ముందు అల్పము కవి. ఎన్ని కష్టములు కల్గినను ఆ మానవుడు చలించడు.

యత్రో పరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా।
యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని
తుష్యతి॥

సుఖమాత్యన్తికం యత్తద్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రి
యమ్।
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః॥

తం విద్యాద్ దుఃఖ సంయోగ వియోగం యోగసంజ్ఞితం
నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽ నిర్విణ్ణ చేతసా
(గీత - 6-20, 21, 23)

"చిత్త వృత్తులను నిరోధించుటయే యోగము" అనబడు
ది. మనస్సును ఏకాగ్ర మొనరించి సహజనిష్కామ కర్మ
గం చేస్తూ చేస్తూ పోగా మనస్సు మన నాడీ కేంద్రములతో
ంధమును వదలి ఆజ్ఞా చక్రములో కేంద్రీకృతము అవు
ది. దీనినే "చిత్తనిరుద్ధావస్థ" అని అంటారు. ఈ అవస్థలో
ది అయిదు చక్రముల (పంచభూతముల) ఆకర్షణ శక్తి నిస్తేజ
తుంది. ఆజ్ఞాచక్రములో ఉన్న మనస్సు క్రమక్రమముగా
లేస్తూ సహస్రారములోగల బ్రహ్మరంధ్రము చేరుకుంటుంది.
యే వివిధములైన సమాధి స్థితులు.

యోగం చేస్తూ ఉంటే పంచ భూతముల ఆకర్షణ శక్తిని
స్తావు. కానీ ఒక ఆకాంక్ష మిగిలి ఉంటుంది. అప్పుడు
సంప్రజ్ఞాత సమాధి ప్రథమ పాదములో ఉన్నట్లు. ఇంకా

ం మనస్సు ముందుకు పోతే, ఆత్మద్వారా ఆత్మను, సాక్షాత్క
కొని, మనస్సు సంతుష్టిని పొందుతుంది. అప్పుడు 'ఆత్మ
ఉంటుంది ? ప్రకృతి, పదార్థముల నుండి ఆత్మ ఎట్లా
గా ఉంటుంది ?" అనేటువంటి అపరోక్ష జ్ఞానము కలిగి
న ఆ ఒక్క కోరికకూడా అంతరించి పోతుంది.
వైన దీనిని "విచారావస్థ"అని అంటారు. విచారమే (నిత్యా
వివేకము) సంప్రజ్ఞాత సమాధి రెండవ పాదము. దీని
త ఒకానొక దివ్య సుఖము కలుగుతుంది. అది అతీంద్రి
ు. మనస్సుకు అందనిది. మనస్సు చేత, జ్ఞానేంద్రియముల
ఇట్టి సుఖమును అనుభవింప లేము. అనగా సంకల్పము
ు ఉన్నచో ఈ సుఖానుభూతి లభింపదు. అనగా ఇది
్త సుఖము. ఇదికేవలము బుద్ధి గ్రాహ్యము. సంకల్ప వికల్ప
వమైన, నిశ్చయాత్మకమైన ఏకాగ్ర వృత్తితో ఈ సుఖమును
పకొనవచ్చు. దీనిని మాటలద్వారా వ్యక్తము చేయలేము.
ఏ యోగ శాస్త్రములో చెప్పబడిన "ఆనందావస్థ"! ఇదియే!
ప్రజ్ఞాత సమాధి. ఇదియే! మోక్షము, కైవల్యము. యోగి
ృతిలో గూఢ ఎరుక కలిగి ఉంటాడు. తనవిధ్యుక్త ధర్మాన్ని
ేరుస్తూ ఉంటాడు. కానీ దేనికి అంటకుండ సాక్షివలె జీవితాన్ని
స్తూ ఉంటాడు.

సాధనకు మూడుమెట్లు ఉంటాయి. మొదట సహజనిష్కామ
యోగములో విశ్వాస ముంచి సాధనచేస్తూ ఉండాలి. అప్పుడా
ధృఢ మవుతుంది. భక్తి ఉదయిస్తుంది. భక్తికి పర్యవ

ంగా జ్ఞానము కలుగుతుంది. జ్ఞానమే కైవల్యము. సాధకుడు
' నా-దను సంసార మోహములోపడిఉంటూ "దీనిలో నుంచి
చుకునే మార్గము ఏమిటా?" అని విషాదగ్రస్థుడు అవుతాడు.
ప వానిలో వైరాగ్యబావన కలుగుతుంది. నిత్యానిత్య
యను, సత్యాసత్ వివేచన రూపమైన సాంఖ్యా జ్ఞానమును
ంస్తాడు. సహజనిష్కామ కర్మలో ప్రవృత్తు డవుతాడు. దీని
యోగ్య కర్మలో, అనురాగము పొందుతాడు. ప్రాణాన్ని,
ాన్ని కలిపి యజ్ఞము చేస్తూ పరిశుద్ధ మనస్కుడై తన కర్మ
ు (నిత్యకర్మలు) తగ్గించుకుంటూ పోతాడు. తదనంతరం
న ధీరావస్థను పొంది ధ్యానములో ప్రవేశిస్తాడు. ఈ ఆరు
ంనే భగవానుడు కర్మయోగంగా చెప్పాడు. అపునరావృత్తి
కి ఉపాయ స్వరూపమైన "తారకబ్రహ్మ యోగము" తెలుసు
ాడు తర్వాత ఆత్మయొక్క జగద్విలాసము తెలిసికొని, రాజ
మా, గుహ్యావిద్యనూ తెలిసికొని యోగారూఢు డవుతాడు.
ను అన్ని విభూతులు సాధకునికి ఎరుక పడతాయి. పర
మని విభూతిని ప్రత్యక్షంగా చూస్తాడు. విశ్వరూప సందర్శన
ంది. విశ్వరూపంలో ఆత్మయొక్క అనంత రూపములను
ంచిన సాధకునకు "ఆత్మైకానురక్తి" అనగా అహైతుకభక్తి
ంతుంది. దీనినే గీతలో ధ్యాన యోగము, భక్తి యోగముగా
పటం జరిగినది.

ఇప్పుడు సాధకునకు ఆత్మజ్ఞాన లాభం కలుగుతుంది ఈ
కర్మ జ్ఞానములు రెండూ కలసి ఉంటాయి. ఆత్మజ్ఞానలాభ
డు ప్రకృతి పురుష వివేకము, త్రిగుణముల యొక్క వేవి

౨, క్షర, అక్షర మరియు పురుషోత్తమునియొక్క వివేకము, ాసుర సంపదల యొక్క వివేకము, శ్రద్ధాత్రయ వివేకము గుతుంది తదనంతరము సాధకుడు నిజమైన సన్న్యాసి లడు. తన సర్వ ధర్మములను వదలి మోక్షలాభాన్ని పొంద డు దీనినే "జ్ఞాన కాండ"గా భగవంతుడు వర్ణించాడు.

కర్మ (సహజనిష్కామ కర్మ) భక్తి (సహజ నిష్కామ కర్మ ుగము పట్ల అనురక్తి) జ్ఞానము(సహజనిష్కామ కర్మ యోగము గా విశ్వయోగాన్ని భక్తితో ఆచరిస్తూ, ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని ందటం) సాధకుడు క్రమక్రమముగా పొంది తన జన్మను ుతార్థము చేసుకోవాలి!

ఈ సంసారము అనిత్యము. దుఃఖ భూయిష్టము. జీవుని ుహాపాశముతో బంధించి, జనన మరణములలో త్రిప్పుతూ ఃఖములను అనుభవింప చేస్తుంది అందువలన మానవుడు ుదట ఈ సత్యాన్ని గ్రహించాలి. దీనిలోనుండి విడుదలకు ఏ చెయ్యాలో తెలుసు కోవాలి.

ఈ అభిమానమోహములను నశింపచేయటానికి భగవంతుడు కను మానవాళికి ప్రసాదించాడు "నేను", "నాది" అను అజ్ఞా మే "మోహము", "నాది" అనుకొను వ్యక్తి రాగయుక్తుడై ంటాడు. దీనిని "మానము"లేదా అభిమానము అని అంటారు. ః రెండింటిని వదిలించుకోవటానికి కర్మ భక్తి జ్ఞానముల ద్వారా క్యము ప్రయత్నము చేస్తూ ఉండాలి.

జీవుడు శుద్ధ చైతన్య స్వరూపుడు. దేహము ధరించిన పిదప తడు "దేహి" అని అనబడతాడు. పశుపక్ష్యాదుల దేహములు

ి దేహములవంటివి కావు. అవి భోగ దేహములు. మానవ
ు నిజమైన దేహ మనబడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ దేహంలో
నిష్కామ కర్మ యోగము చేయటానికి ఏర్పాటు ఉన్నది.
్ప మోహములే ఈ దేహానికి కారణం. ఈదేహమే జీవు
ంధ మవుతుంది.

అసలు జీవుని స్వరూపము ఏమిటి? జీవుడు ఎట్లా ఈ
్నధరించి బంధంలోచిక్కుకుంటాడు? ఏకర్మచేత ఈసంసార
ము నుండి విముక్తు డవుతాడు? అనే ఈ ప్రశ్నలకు సమా
న్ని మనం తెలిసికోవలసి ఉన్నది.

ఈ మూడు ప్రశ్నలకు సమాధానాన్ని ఈగ్రంథంలో వివ
టంతోపాటు దేహస్వరూప మేమిటో ? జీవాత్మ స్వరూప
టో ? పరమాత్మ స్వరూప మేమిటో కూడా స్పష్టంగా వెల్ల
టం జరిగింది. ఈ గ్రంథాన్ని కేవలం వాచా వేదాంతంగా,
ు వేదాంతంగా, పఠన వేదాంతంగా గ్రహించరాదు. ప్రతి
యోగాన్ని అనుష్ఠించటానికీ, తద్వారా ముక్తిని పొందటా
పయత్నం చెయ్యాలి. అదే! ఈ రచయిత కోరిక. మనం
ప్రయత్నం చెయ్యాలో? ఏయే మెట్లు అధిగమించి, భగవం
సామీప్యానికి చేరుకోవాలో? ఈ గ్రంథంలో వర్ణించటం
నది. దీని వలన సాధకులు మార్గ దర్శనాన్ని చేసుకొంటా
ు ఈ రచయిత అకాంక్ష.

కుండలినీ భువనేశ్వరి

దూరారుణ విగ్రహాం
త్రినయనాం మాణిక్యమౌలిస్ఫురత్
తారానాయకశేఖరాం స్మితముఖీ
మాపీనవక్షోరుహామ్
పాణిభ్యామలిపూర్ణరత్న చషకం
రక్తోత్పలం బిభ్రతీం
సౌమ్యాం రత్నఘటస్థ రక్తచరణాం
ధ్యాయేత్ పరా మంబికామ్.

మూలోన్నిద్ర భుజంగరాజసదృశీం
యాన్తీం సుషుమ్నాంతరం,
భిత్త్వాఽఽధార సమూహ మాశు
విలసత్సౌదామినీ సంనిభమ్
వ్యోమాంభోజగతేందుమండల గల
ద్దివ్యామృతౌఘైః (ప్లుతం) పతిం
సంభావ్య స్వగృహాగతాం పునరిమాం
సంచిన్తయేత్ కుండలీమ్.

ందూరమువలె ఎఱ్ఱనైన రూపము గలదియు, మూడు లు కలదియు, మాణిక్యములు పొదిగిన కిరీటము ప్రకాశించు చంద్రుడు శిరస్సున కలదియు, చిరునవ్వుతో ముఖముగలదియు. ఉన్నత స్తన మండలము గలదియు, లు నిండిన రత్నఘటిత పాత్రను చేతులతో ధరించి

౦, ఎఱ్ఱకలువను ధరించినదియు, సౌమ్యమైనదిగా, రత్న పొదిగిన ఘటముపై నిలిపిన ఎఱ్ఱని పాదములు కలదియును ౦రాంబికను (కుండలినీ శక్తిని) ధ్యానించాలి!

సర్పమువంటి ఆకారము గలిగినదియు, మెరుపు కాంతివంటి ౦లదియు, నగు కుండలినీ శక్తి మూలాధార చక్రమునందు ౦్నమార్గముద్వారా, షట్‌చక్రములను భేధించుచు సహస్రార ౦నందున్న చంద్ర మండలములోని దివ్యా మృతమును ౦, అక్కడ శివుని తృప్తిపరచి, మరల తన మూలాధారమునకు ౦స్తుంది. ఇట్టి కుండలినీ శక్తిని ధ్యానించాలి!

కుండలినీ మంత్రము

౦, ఓం, ఓం, హం, క్షం, హం, యం, ఓం, హ్రీం, గం, రం ౦, లం, శ్రీ కుండలినీ భువనేశ్వర్యై నమః

ప్రతి జీవిలోనూ ఆ పరమాత్మయే నిండి యున్నాడు. ఆయనే అందరిలోనూ ఉన్నాడు. మనం అందరి యెడల ఆత్మ ౦ధం కలిగియున్నాము. ఎవరూ మనకు పరాయివారు కారు. రూ మన వాళ్ళే. ఈ విషయంలో జరిగిన సంఘటన ఒకటి ముందుంచుతాను.

౦ సందర్భం :-

రామతీర్థ స్వామి జపాన్ నుండి అమేరికా పోతున్నారు. వారి అమెరికాలో ఒక ఓడరేవులో ఆగింది. యాత్రికులందరూ వెళ్ళ నారంభించారు. కాని రామతీర్థుడు మాత్రం అక్కడే

ఇటూ పచార్లు చేస్తున్నాడు. అది గమనించి అమెరికా కు డాకడు "మీ సామాను ఎక్కడ ఉన్నదో ? చెప్పండి. దానికి నేను సహాయం చేస్తాను" అని అన్నాడు. అందులకు ర్దుడు "ఈ శరీరమే నా సామాను! ఇక యే సామానులు అని ప్రత్యుత్తరం ఇచ్చాడు.

ఐశ్వర్యమగ్నుడైన ఆ అమెరికన్‌కు భారత సన్న్యాసి ఇచ్చిన ు పరమాశ్చర్యం కలిగించినది.

కాషాయ వస్త్రములు ధరించి, ఎర్రని ఎరుపు వర్ణం కలిగి శిస్తున్న రామతీర్థులను దర్శించగానే, ఆ అమెరికన్ మనస్సు ుచినది. "మీ డబ్బూ దస్కం ఎక్కడ ఉన్నది? డాలర్లు ండా అమెరికాలో ఎట్లా జీవించగలరు ? మీకు పరిచయ ్వ రెక్కడ ?" అని ప్రశ్నించాడు.

రామతీర్థస్వామి : "నా వెంట ఏమీ ఉండవు. సమస్త చైతన్యములు నావే! నేను ఆత్మకు సంబంధించిన ప్రేమా తముచే జీవిస్తూ ఉంటాను. ఈ విశ్వంలో క్రీడించేటటు టి సత్తా నాకు ప్రాణము. ఇక అమెరికాలో ఒక వ్యక్తితో నాకు గా పరిచయం ఉన్నది. ఆ వ్యక్తి మీరే!" అని అంటూ తన క్షిణ హస్తంతో ఆ అమెరికా వాసిని స్పృశించాడు.

ఆ ఆత్మజ్ఞాని స్పర్శ మూలమున ఆ అమెరికన్ వ్యక్తి శరీర ంతా పులకించింది. ఆ క్షణమందే అతడు రామతీర్థుని శిష్యు ుగా మారిపోయాడు. రామతీర్థస్వామి హిమాలయ పర్వతాలలో ుదయించే సూర్యుని లాగా ప్రకాశిస్తున్నారు. అగ్ని వారిని దహింప

నీరు తడుపలేదు. అస్త్ర శస్త్రములు ఆయన్ను ఏమీ చేయ
ఆనందాశ్రువులు ఆయన నేత్రములలో ఎల్లప్పుడు తొణికిస
హూ ఉంటాయి. ఆయన ఎక్కడ ఉంటే అక్కడి వారికి
తత్త్వము తెలియ బడుతుంది. వారి జీవితాలే మారిపోతాయి.
హాయోగి నుండి యోగాన్ని ఉపదేశం పొంది ఆ అమెరికన్
డైనాడు.

ప్రాణము లేక శ్వాసను నిగ్రహించ గలిగితే మనస్సూ,
మూ రెండూ వశము అవుతవి. ఈ రెండింటిని మనం అదుపు
తెచ్చుకున్నచో జననము, మరణము, మన ఇచ్ఛాను స్వారంగా
వచ్చు. జనన మరణాలను జయించవచ్చు. ప్రాణాయా
స్థూల దేహమునకూ సూక్ష్మ దేహమునకూ మంచి వ్యాయా
మ ఇచ్చి నిన్ను పాపరహితునిగా రోగరహితునిగా చేస్తుంది.
ంయామమును అభ్యసిస్తే కుండలినీ శక్తిని ప్రేరేపించి
డు దాని సహాయముతో "నీలోకి నీ పయనం" సుసాధ్య
ఉంది. ప్రకాశవంతమైన వర్చస్సు కలుగుతుంది. మృదు
రముగా, మితంగా మాట్లాడగల్గుతావు. దేహము నుండి సువా
ం పుట్టుకొస్తాయి.

ఈ బ్రహ్మవిద్య అభ్యాసము చేయనందు వలన వ్యాధులు,
లితనము, తుదకు మరణం కలుగుతవి. వీటినుండి తప్పించు
లంటే బ్రహ్మ విద్యను విధిగా అభ్యసించాలి.

యోగమందు స్థూల దేహములోని కపాలము, మేరుదండము
న్నపూప) హృదయకమలము అనాహత చక్రము అను 3 అంగ
ని అధ్యాత్మిక విజ్ఞాన సాధనకు బాగా ఉపయోగపడతవి.

1. కపాలము : ఇది మానవుని పుర్రె. ఈ కపాలము 8 చే గుండ్రంగా పొందగబడి యున్నది. ఈ ప్రదేశములోనే ...్మ నివసించి యున్నాడు. అనగా మేధస్సు విరాజమానమై ...ది. 14 అస్థులతో ముక్కు, ముఖము సమగ్రంగా నిర్మింప ...న్నది. పడినె త్తిన మానవుకు పుట్టినపుడు గుంట వంటి ము ఉంటుంది. అదియే బ్రహ్మరంధ్రము! శిశువు జన్మిం ...3 మాసములలో పార్శ్వక అస్థులు దీనిని మూసివేస్తవి. ఈ ...ము అత్యంత సూక్ష్మంగా, పరమాణు రూపంలో మిగిలి ...ంది దీనితోనే మూలాధారము నుండి బయలుదేరిన న్నా వాడి అంత మవుతుంది. శివరంధ్రము, విశ్వరం ం, జీవరంధ్రము, మోక్షప్రాప్తి మార్గము అని అనేక నామ ...చే ఇది పిలువ బడుతుంది. లలాటం వెనుక వెన్నుపూస ...డ మొదలవుతుందో అక్కడ "లాలా-కూటరము" అను రెండు ము లున్నవి. ఇక్కడే ఆజ్ఞాచక్రము మున్నది ఈ ప్రదేశ దే "మహాఛిద్రము" ఉంటుంది, దీని గుండా సుషుమ్నానాడి లమునందు ప్రవేశించి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు వ్యాపించి టుంది.

2. మేరుదండము : వెన్నుపూస 33 పూసలచేనిర్మింప ఉంటుంది. ఈ పూసలు ఒక దానిపై ఒకటి మాత్రము ...బంధింపబడి ఉంటవి. అందువలన మేరుదండము వ్రేలాడు న్నట్లుగా ఉంటుంది. ఎటైనను వంగ గలదు. కపాలము ...ండి కంఠము వరకు ఏడు, వీపునందు పన్నెండు, కటిప్రదేశము

ఁ ఐదు, కటి ప్రదేశమునకు దిగువ రెండు పూసలూ,
ిన్న చిన్న పూసలూ ఉంటాయి. దీనికి దిగువ భాగ
న్న గుహాస్థి కూడా నాలుగు వెన్నుపూసలచే
ంపబడి ఉన్నది. ఇవి అన్నియు కలిపి 33 వెన్నుపూసలు.
ే మనలో గల 33 కోట్ల దేవతలు. ఇవి ఒక దానిపై ఒకటి
ండి యున్నవి. కాన మధ్యలో గుండ్రని రంధ్రము ఏర్పడి
దీని నుండియే మూలాధారము నుండి కపాలంచివరి వరకు
మ్నానాడీ వ్యాపించి ఉన్నది.

హృదయము :- జన్మించిన శిశువునకు హృదయము
నిమిషమునకు షుమారుగా 140పర్యాయములు స్పందిస్తుంది
వంలో 70 లేక 72 సార్లు స్పందిస్తుంది వృద్ధాప్యంలో
దడ పెరుగుతుంది, గుండె స్పందన వల్లనే మనలోని చెడు
ు ఊపిరి తిత్తులు ప్రాణావాయుపు సహాయంతో పరిశుభ్రం
చి మరలా మంచి రక్తమును మన శరీరానికి అందిస్తుంది.
ఁ మేధస్సు తరువాత హృదయమే ముఖ్య స్థానము. జీవాత్మ
ప్రదేశంలోనే నివాసం చేస్తాడు. ఇక్కడ నుండి చంచలమై
వుగా మారి, ఊపిరితిత్తుల గుండా, నాసిక గుండా బయటకు
ు మనస్సుగా మారి ఇంద్రియ వ్యాపారం సాగిస్తాడు
ాయలో చిక్కుకుని జనన మరణాలకూ, అధివ్యాధులకూ
అనంత దుఃఖాన్ని జీవిత కాలంలో అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

నాసికా రంధ్రము నుండి ఊపిరి తిత్తుల వరకూ వచ్చిపోవు
"శ్వాస మార్గము" అనబడుతుంది. ఈ శ్వాస అయిదు

ాల గుండా పయనిస్తుంది. పంచ భూతాలకు వశమవుతుంది.
కా గుహ:- ప్రాణము దీనిగుండా కంఠ గుహలోకి, దాని
డి కంఠములోకి దాని నుండి స్వర యంత్రము లోనికి,
నుండి శ్వాసనాళిక లోనికి, దానినుండి ప్రాణవాహకముల
రా ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అచ్చట మానవ
ం లోనికి ప్రవేశించి. దానిని శుభ్రపరచి తిరిగి నాసాపుటముల
రా బయటకు వస్తుంది. ఇట్లా రోజుకు 21,600 సార్లు లోప
బయటకూ మన ప్రాణవాయువు పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది.

హృదయమందు జీవాత్మ నివాస స్థానము ఉన్నది. రక్తము నిండియున్న గుండెలో అతిసూక్ష్మ రిక్త స్థలము ఉన్నది. ుయే హృదయము, అరిక్తస్థలమందు జీవాత్మ నివాస స్థానము న్నది. జీవాత్మనుండి ప్రాణము చంచలమై, పంచప్రాణములుగా ంరి బయటకు వస్తుంది. ఇవి ప్రయాణముచేయు మార్గములను ంచసుషిః'' అని అంటారు

॥ తస్య హ వా ఏతస్య హృదయస్య పంచ
దేవసుషయః స యోఽస్య ప్రాఙ్ సుషిః।

స ప్రాణ స్తచ్చక్షుః స ఆదిత్య స్తదేతత్తేజోఽ
నాద్యమిత్యుపాసీత తేజస్యన్నాదో భవతి య ఏవం
వేద।

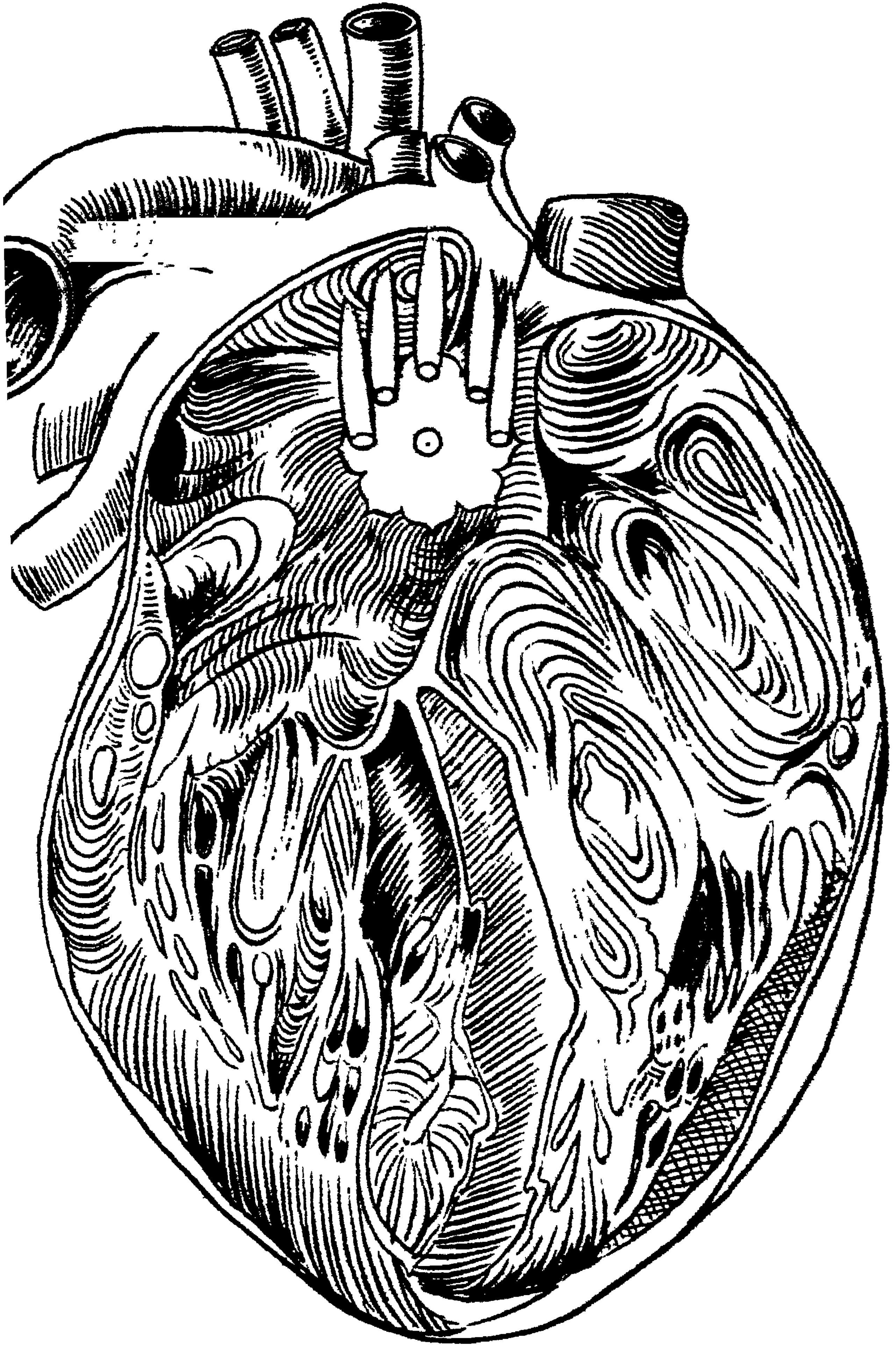
(చాందోగ్యము 3-113)

హృదయము నుండి ప్రాణము చంచలమై ఐదు రూపాలుగా
షు''లనేమార్గములగుండా, ఊర్ధ్వముఖంగా, తేజోరూపాలతో
కూ వెడలినవి. అవియే పంచ ప్రాణములు.

హృదయములో నిశ్చల ప్రాణం తన నివాస స్థానము నుండి
్రముచే చంచలమై ఛిద్రముల ద్వారా, పంచ ప్రాణము
హరి ఊర్ధ్వ ముఖముగా బయలు దేరినవి. అవియే పంచ
ములు, అవియే జ్ఞాన నేత్రములు. అవియే ఆదిత్యులు.
తేజో రూపములు. అవియే అన్నాద్యములు. సాధకుడు
చ ప్రాణములను ఎల్లప్పుడు ఉపాసిస్తూ, చంచలమగు
ములను నిశ్చలం చేసుకోవాలి.

ఈ పంచ ప్రాణముల నుండి 5 ఉపప్రాణములు ఉద్భవిం
మొత్తం 10 ప్రాణాలకు మూలమైన ఆత్మ 11 వ మహా
ు. దీనినే జ్ఞానేత్రము ద్వారా దర్శించి, కుండలినీ శక్తి
ంతో ఊర్ధ్వముఖంగా ఆకర్షించి, బ్రహ్మరంధ్రములో గల
్మతో అను సంధానము గావించి, పరిమితమైన విశ్వాత్మను
ితమైన, సర్వవ్యాపకమైన, అనంతమైన, విశ్వాత్మతో అను
ం చేసుకోవాలి. ఇదియే మనం చేసే యోగానికి, పరమా
క్ష్యము అయి ఉన్నది.

యోగాన్ని మనస్సుయొక్క సహాయంతో సాధన చెయ్యాలి.
చంచలమై మెదడులో అలలుగామారి, ముక్కు లోగాలిగా
స్తుంది. అమెరికాలో నేటి కాలములో బయోఫీడ్ బ్యాక్
ంర్‌లను కనిపెట్టారు. ఈ యంత్రముపై పరుండి మనము



పంచ ప్రాణములు

్న నడలించుకుంటూపోవాలి. రిలాక్స్ అవుతూ ఉండాలి. ఏ మెదడులోని అలలు తగ్గి ముఖం పడతాయి. అలలు ంరకు తగ్గినవో మనం యంత్రం ద్వారా గమనించవచ్చు. ్యవములో ఒక భాగము. ముక్కుతోగాలిని కూడా తగ్గించు ుకి యంత్రములు కనిపెట్టారు. ఈ యంత్రాలు మనకు బాటులో లేవు. మనకు సాధనయే ఏకైకమార్గము.

సాధకుడు సిద్ధాసనంలో పెక్కుకాలం ఉండుటవలన మూలా చక్రాన్ని తెలుసుకుంటాడు. ఖేచరీ ముద్రద్వారా స్వాధిష్ఠాన న్ని తెలుసుకుంటాడు. భ్రూమధ్యంలో తదేక దృష్టి ద్వారా పుర చక్రాన్ని తెలుసు కుంటాడు. అంతర ప్రాణాయామంతో హాత చక్రాన్ని అధిగమిస్తాడు. మస్తిష్కములోని మదురులో ్ర భావముతో విశుద్ధి చక్రాన్ని తెలుసుకుంటాడు అప్పుడు ఆజ్ఞా ంలో వెలుగు గోచరిస్తుంది. అది ఆత్మ ప్రకాశము. బయట ్ల వెలుగుకంటే అనేకరెట్లు వెలుగు మనలోనే ఉన్నది. ఆ గు ద్వారా లోపల మన ప్రయాణ మార్గాన్ని దర్శించి. ం ప్రయాణం చెయ్యాలి

పాణం పరిభ్రమించే టప్పుడు ప్రణవనాదం చేస్తూ ఉంటుంది యే ఓంకారం! అది పురుషులకు కుడి చెవిలో, బిందు విసర్గ లో, చిన్న మెదడులో వినబడుతూ ఉంటుంది. కాని స్త్రీలకు మ చెవిలో, చిన్న మెదడులో, బిందు విసర్గములో విన ుతూ ఉంటుంది. ఈ నాదాన్ని మనము 24 గం॥లు శ్రవణం యత్నానికి ప్రయత్నించాలి. శ్రవణం చెయ్యాలి దీనినే "నాద ాగము" అంటారు.

పరమాత్మ తత్త్వం (Creativity) మన మెదడులో, ఊర్థ్వ
లో, కుడివైపున విశేషంగా ఉంటుంది. అందుకనే మన
ాలలో అర్థ నారీశ్వర తత్త్వాన్ని వెల్లడించేటప్పుడు కుడివైపు
పము, ఎడమవైపు శక్తిరూపము ఉన్నట్లుగా వర్ణించటం
ది.

వైకుంఠము, శివలోకము, బ్రహ్మలోకము ఈ మూడు లోక
మన మస్తిష్కములోనే విరాజిల్లి యున్నవి. "పిట్యూటరీ
" తయారయ్యే ప్రదేశమే ఆజ్ఞా చక్రము. ఈ ప్రదేశమునకు
ధ్యంలో జ్ఞాన చక్షువు కలదు. అదియే సత్యలోకము లేక
లోకము. "పీనల్ గ్లాండ్" తయారయే ప్రదేశమే బిందు విస
ఇదియే కైలాసము, శివలోకము. "హైపోతలమస్" సహ
ం (సెరిబ్రిల్ కార్టెక్స్) ఇదియే వైకుంఠము. మనము పేర్లను
ైనా మార్చుకుని సంబోధించ వచ్చును. సహస్రారంలో
బ్రిల్ కార్టెక్స్" క్రింద "న్యూరాన్స్" అనేటటువంటి విష్ణు
లు ఉంటారు.

విష్ణువుకూ, విష్ణు పార్షదులకూ భేదం లేదు. ఇవియే మన
కూ, శక్తికీ, జ్ఞానానికీ దోహదం చేస్తాయి. మన ఆయుష్షునూ,
స్సునూ, నియంత్రణ చేస్తాయి. ఇవి పీతాంబరములను ధరించి
గా ప్రకాశిస్తూ తమ విద్యుక్త ధర్మాలను నెరవేరుస్తూ
టాయి. అనగా లేత బంగారు రంగులో, తెలుపు రంగులో,
టాయి.

వీటిలో మన వయస్సు పెరిగే కొలదీ కొన్ని శక్తి విహీనము
యి. వీటిలో యోగము ద్వారా శక్తి సంచారం కావించాలి.
పరమాత్మను చేరుకోగలము. ఈ న్యూరాన్స్‌ను మనం
ద్వారా శక్తివంతం చేసుకోవాలి. అట్లా చేసుకొంటే
యస్సు పెరుగుదల ఆగిపోతుంది దీనినే "ఆధునిక గాయత్రీ
నుష్ఠానము" అంటారు.

క గాయత్రీ మంత్రము :

"హే! న్యూరాన్స్! మీ యొక్క నరముల కణములందలి
బ్స్, యాక్సిన్స్, యాక్సిన్ టెర్మినల్స్, సైనాప్స్(మెదడు కణ
భాగములు), మరియు నాన్ న్యూరాన్స్, వీటి యొక్క సమ
చర్య ద్వారా న్యూట్రాన్స్ - మోటర్‌ల మీద విద్యుత్ రసా
చర్య ద్వారా మానవ మేధస్సును ఊహకందని రీతిలో నడి
ఉన్నారు. సర్వోత్కృష్టమూ, విజ్ఞాన మయమూ అగు మీ
, ప్రతి చర్యలు (న్యూరో బయాలజీ) ఎడల మేము ఎల్ల
ఎరుక కలిగి యుందుము గాక! మీ యొక్క న్యూరో ట్రాన్స్
సమతుల్యత ద్వారా మాకు సద్బుద్ధిని ప్రసాదించి సత్క
ఆచరించు నట్లు అనుగ్రహించండి !

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం తీటా తీటా తీటా.

విశ్వమంతటిలో గల ప్రతి మానవుడు ఎరుకతో (Pure
ciousness) విశ్వమునకు ఒక భాగమై ఉన్నాడు. ఈ
మైన ఎరుక రెండు భాగాలుగా విభజింపబడినది. దానిలో

ి భాగమును తీవ్ర ధ్యానము చేతనే కనుగొనగలరు. ఇదియే
'రము, పరిపూర్ణ జ్ఞానము, ఆనందము అయిన శివము. రెండ
క్తి+జ్ఞానము=చిచ్ఛక్తి. అదియే బలము! అదియే సృష్టించు
అమెనే "మూల ప్రకృతి ఈశ్వరి" లేక "శక్తి" అని కీర్తి
ఆమె అమ్మలగన్న అమ్మ. విశ్వమంతటికి తల్లి. అన్ని
ములు అమె నుండియే వచ్చినవి. అమెయే సూక్ష్మ శక్తి
ఉన్నది అమె నుండియే విశ్వమంతా, బహిర్గతమైనది.
ముునకూ, చంచల ప్రాణము (మనస్సు) నకూ అమెయే
ము

మనదేహము ఒక చిన్న ప్రపంచము, బయట "ఏయే నక్షత్ర లోక
, గ్రహములు ఉన్నవో అవన్నీ మనలోనూ ఉన్నవి మనలో
పూ నాధారం చేసుకుని చక్రము (నాడీ కేంద్రము)లున్నవి
చక్రాలలో సహస్రార చక్రము దివ్య జ్ఞానానికీ, సచ్చిదానందా
స్థానమైన శివుని అధిష్ఠానము సహస్రారము నుండి వెన్నుపూస
కేంద్రములతో నిర్మింపబడి ఉంటుంది. వెన్నుపూసల చివర
"కుండము" ఉంటుంది "కుండము" అనగా త్రికోణములు
న అకర్షణ శక్తి ఆ కుండములో అగ్ని చుట్టచుట్టుకొని
రు గప్పిన నిప్పువలె, నిద్రిస్తూ ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. జీవుని
సుఖములకు ఈ నివురు గప్పిన నిద్రావస్థలో ఉన్న నిప్పే
ణం ఈ వెన్నుపూస చివర ఉన్న ఈ అదృశ్య శక్తిని
ండలినీ" అని అంటారు. కుండలినీ శరీర మంతటికి ఆధా
. కుండలిని కించిత్ మాత్రమే తన శక్తిని విడుదల చేస్తూ
శరీరపు వ్యవహారం నడిపిస్తూ ఉంటుంది. స్త్రీ నిశ

ప్రాణాన్ని చంచలంగా చేసి, నాడీ కేంద్రముల ద్వారా
లద్వారా 72 కోట్ల 72 లక్షల 72 వేల 711 నాడుల
శరీరమంతా ప్రవహింప చేస్తుంది.

కుండలినీ అంటే ఏమిటి ? ఎందుకు ఆశక్తి వెన్నుపూస
న నిద్రావస్థలో ఉన్నట్లు ఉన్నది ? కుండలినీ అనగా
మూలప్రకృతి ఈశ్వరిదేవి. విశ్వనాథుని నుండి బయల్వెడలి
ఖనంతా సృష్టించి. దానికి ప్రతీకగా మానవ దేహమును
నిర్మించి, వెన్నుపూస చివర విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంది.
శరీరంలోనివెన్నుపూసలో చివరనున్నకుండములో విశ్రాంతి
ంటున్నది. కావున ఈమెనే "కుండలినీ శక్తి" అన్నారు.
మే మానవులలో దాగివున్న మహత్తరమైన దివ్యశక్తి.

మూలాధార చక్రములో వెన్నుపూస చివర ఉన్న గొప్ప
మే ఈ కుండలినీ శక్తి. ఈ శక్తి మేల్కొని, ప్రజ్వరిల్లి
ముగా ప్రయాణంచేస్తూ, మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణి
, అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞా, సహస్రారమును చేరుకోవ
"కుండలినీ జాగరణము" అని అంటారు. సామాన్యంగా
క్తి యొక్క చిన్న అంశ, ఇంద్రియముల ద్వారా బాహ్య విష
లో మన చంచల ప్రాణాన్ని (మనస్సును) ఆకర్షితం
ది. అందువలన ఈ శక్తి క్రిందకు ప్రవహిస్తూ ఉన్నది.
పూర్తిగాపైకి ప్రవహింప చేయటమే "కుండలినీ జాగరణము"
అంటారు.

ఈ శక్తియొక్క నిజమైన స్థానము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. అంటే తన (ఆశక్తి) యొక్క, 'అధిష్ఠాన' మంటే నివసించు ము. అనగా ఆశక్తి నివసించు ప్రదేశము. మాతృగర్భ నుంచి బయట పడునప్పుడు శిశువులో ఈశక్తి స్వాధిష్ఠానం ంటుంది. కాని ఇంద్రియ వ్యాపారంలో శిశువు తగులు క మత్తు ఈ శక్తికి కలుగజేస్తాడు. అనగా తానావరించిన తానే (ఆశక్తి) మత్తులో పడిపోవు చున్నది. స్వాధిష్ఠానము మత్తులోపడి, ఈ తల్లి మూలాధారము అడుగున పడి ది. అక్కడ ఇంద్రియ సుఖాల ద్వారా మధుపానము చేసి, ఇంకనూ ఇంకనూ మత్తులోకి వెళ్ళిపోతున్నది. ఈ ఆధ్యా ంహా అగ్ని ప్రతిదేహధారిలోనూ ఉన్నప్పటికి, దేహదారి ఇంద్రియ వ్యాపారములనే మధువును గ్రోలి గాఢ నిద్రా ఉంటున్నది. ఈ మహాశక్తిని ఉపయోగించుకోలేని, ్కరించుకోలేని, జీవుడు జనన మరణ చక్రములో, అనంత ులో అవాదిగా పడిపోయాడు. ఈ ప్రపంచంలో నిలువెత్తున పోయాడు.

కుండలినీ శక్తిని జాగృత మొనరించుకునే యోగక్రియ జీవు జమైన సహాయం చేయగలదు. ఈ శక్తి సహాయంతో (చంచలప్రాణము)నిశ్చలుడై, ఆత్మగా మారి, అత్యున్నత న సహస్రారములో ఉన్న పరమశివుని చేరుకుంటాడు ఈ ఆ పరమ శివునితో సమాగమం జరిగేటట్లు చేస్తాడు క్తిని సాధిస్తాడు. జీవుడే శివుడు. ఇంగ్లీషులో A' శబ్దం నుండి 'I' తీసివేస్తే మిగిలేది శవమే! "I" అంటే దీని వలన నిర్జీవము చైతన్యవంత మవుతుంది.

ుండలినీ శక్తినిజాగృతముచేసుకుంటే ఒకదివ్యకాంతి, మహా
న వెలుగును దర్శిస్తావు. దాని దివ్యకాంతుల అందము
అన్య సుఖములు, అందములు మీకు తుచ్ఛముగాతోస్తవి
్యామృతమును గ్రోలుచున్న నీకు నీ జీవితము బ్రహ్మానంద
గడిచిపోతుంది.

ధ్యానము ద్వారా, యోగము ద్వారా, కుండలినీ మహాశక్తిని
ము చేసుకోవచ్చు. ఈ కుండలినీ శక్తి మనో ఏకాగ్రతలో
మవుతుంది. గొప్పనర్తకులు, సంగీతవిద్వాంసులూ, గొపల
రులూ, గొప్పరచయితలూ, గొప్పశాస్త్రవేత్తలూ మొదలగు
కమయొక్క మనోఏకాగ్రతచే కుండలినీ శక్తిని తమకుతెలియ
నేజాగృతం చేసుకుంటున్నారు. వారుసాధించిన గొప్పగొప్ప
ములకు కారణము వారిప్రతిభ కాదు. అది కుండలినీ శక్తి
ము.

మనప్రాణమునందు వ్యాపించిఉన్న "ధన విద్యుత్తు దేహము
ఋణవిద్యుత్తుతో మానసిక శక్తి ద్వారా సమ్మిశ్రిత మైనపుడు,
న్నమగు దివ్య ప్రకాశమే ఈ కుండలినీ శక్తి. మూలాధారము
న్న అపానప్రాణమును ప్రాణముతోకలిపినపుడు మూలాధార
ప్రకటితమయ్యే దివ్య ప్రకాశమే కుండలినీ. అపానము
అరణిగను, ప్రాణమును ఉత్తర అరణిగను భావించి
సంకల్ప బలముచే మథిస్తే అగ్ని పుడుతుంది.
కుండలినీ శక్తి! కఠోపనిషత్తులో దీనినే "నచికేతాగ్ని"గా
ారు. ప్రాణాన్ని అపానంలో, అపానాన్ని ప్రాణములో
విధానమే నిజమైన యజ్ఞము. ఆ యజ్ఞాగ్నియే కుండలినీ.
పొందిన సాధకుడే నచికేతుడు!

"వతస్య రోగో నజరా నమృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్ని మయం శరీరమ్"
(శ్వేతాశ్వతర అ. 2, మ. 12)

ఈ వచనాము సారముగా, యోగి అయినవాడు. తనలో గ్నిమయుడై, రోగమును, ముసలి తనమును, మృత్యువును వ గలుగుతాడు. అఖండ బ్రహ్మానందమును అనుభవిస్తూ ాడు. నిజంగా నీవు కుండలినీ మహాశక్తిని ప్రసన్నం చేసు ానికి సంకల్పిస్తేనే అది సాధ్య మవుతుంది. నీవు క్రమ ాగా మనస్సును పవిత్రం చేసుకుంటూ, పాపరహితుడవై, ఏకాగ్రం చేసుకుని, ధ్యాన యోగముతో సాగిపోతూ ఉం దీనికి మొదట సహజనిష్కామ కర్మ యోగం చేస్తూ ఉం నీవు క్రమక్రమంగా పాపరహితుడవూ, నిశ్చలుడవూ కా . అప్పుడే నీవు కుంతలినీ శక్తిని సాక్షత్కరించుకో . దీనినే "మహా విద్యా" అని అంటారు.

కుండలినీ జాగృతం చేసుకోటానికి ఎన్నో మార్గములను షులు సూచించారు. దానిలో కొన్ని సులభమైన మార్గాలను ముందుంచుతున్నాను.

మొదట పవన ముక్తాసనాల ద్వారా నీ శరీరాన్ని శుద్ధం ేవాలి. తరువాత సిద్ధాసనంలో ఎడమకాలు మడిమ ద్వారా ాధారము నొక్కుతూ ఉండాలి. కుడికాలు మడిమతో ఉప (మూత్రద్వారము పై ఎముకను) అదిమి పెట్టాలి. ఖేచరీ

వేయాలి. భ్రూమధ్యంలో దృష్టిని నిలపాలి. శ్వాసను
ధారం నుండి సహస్రారం వరకు పీల్చాలి. మరలా మూలా
వరకు వదలాలి. ఇట్లా చేస్తూ ఉంటే మూలాధారంలో,
గారంలో, కదలికను నీవు అనుభవిస్తావు. కుండలినీ జాగ
ఇదియొక మార్గము.

మనలో అన్నవాహిక షుమారుగా 33 అడుగులపొడవు ఉం
. పంచభూతములకు ఆధారమైనఅయిదుచక్రాలు ఈ33 అడు
పలే ఉన్నవి. మనము మొదట అశ్వని ముద్ర వేయటం
చెయ్యాలి. "అశ్వని ముద్ర" అంటే మల ద్వారాన్ని
పటం, వదలటం మరలా బిగించటం, వదలటం. దీనివలన
ప్రాణమయ కోశాన్ని శక్తివంతం చేసుకోవచ్చు. మల
న్ని మూసి ఉంచటాన్ని "మూలబంధం" అని అంటారు.
నికి ఇది అత్యంత ఆవశ్యకము. ఈ విషయాన్ని "నీలోకి
నవం"లో కూడా చర్చించాము.

ఒక పరమ రహస్యాన్ని మీకు తెలియబరుస్తున్నాను. శరీ
నుండి లేచిపోయే ప్రాణాన్ని యోగసాధకులు కాని వారు
నిలపవచ్చు. ప్రాణము పోయే ముందు శరీరం అవయవ
నుండి ప్రాణము వెనక్కు పోవటాన్ని స్పృహ కలిగిన ఏ వ్యక్తి
నా గమనిస్తాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి అశ్వనీ ముద్రలు ఒక
వేసినట్లైతే అతని మరణం వాయిదా పడిపోతుంది. ఈ
యమును స్వామి సత్యానంద సరస్వతి చెప్పియున్నారు.
కి స్వప్రయనంలో యోగి అయిన వ్యక్తిమరణాన్ని వాయిదావేయ
్న చెప్పాము. ఇప్పుడు సామాన్యుడు కూడా వాయిదావేసే

్యాన్ని చెప్పుతున్నాము. మనలో ఆజ్ఞాచక్రమే (పిట్యూటరి ఉత్పత్తి అయ్యేప్రదేశము) బ్రహ్మలోకము. బిందు విసర్గమే ్గ్లాండ్) శివలోకము. సహస్రారమే (హైపోతలమస్) ్కము. ఈ ప్రదేశములోనే "శరిబరల్ కార్టెక్స్" ఉం . ఇదియే జ్ఞానయుక్తుడైన మానవునకూ, జ్ఞానములేని పశువు భేదము. పశువులలో ఇది పలచగా ఉంటుంది. మానవ ఒక అంగుళం మందాన ఉంటుంది. దీనిలోనే మన మెద పనిచేయించి, విజ్ఞానమయంగా, ఆనందమయంగా మనల్ని టువంటి "న్యూరాన్స్" ఉంటవి. ఇవియే ఆధ్యాప్రకృతి రి యొక్క అనంతమైన శక్తులు. వీటినే పంచముఖాలుకలి గాయత్రీదేవి"గా మహర్షులు కీర్తిస్తూఉంటారు. మనకు ్నమ ప్రసాదించేవి ఈన్యూరాన్సే! వీటిపైన బ్రహ్మరంధ్రము పరమాత్మతత్త్వం పాదరసం లాగా, దేనికి అంటకుండా, ు సాక్షిరూపంగా ఉంటుంది. యోగి లక్ష్యము ఇదియే ఉన్నది. ఈ పరమాత్మ తత్త్వాన్ని ఆధారం చేసుకుని, ంతా వ్యాపించిఉన్న విశ్వాత్మతో అనుసంధానం కావించు మే, కలయికను సాధించటమే, సహజనిష్కామ కర్మయోగము వుని పరమ ధర్మము అవుతుంది. ఇందుకు కుండలినీ శక్తిని ్రుడు పొందవలసి ఉంటుంది. ఈ శక్తి లేనిదే జీవునకు జీవ , మోక్షము లభింపదు. అతడు జనన మరణ చక్రములో ంనంతమైన కష్టాలను అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

్లినీ శక్తి జాగరణ సాధన విజ్ఞానము.

మనశరీరంలోని "అటానమస్‌నెర్వస్ సిస్టమ్" (Atanamous

s system) ను మన ఇచ్ఛానుసారము కొంతవరకు నియం
ంధించుటయే "కుండలినీ సాధన".

మెదడు మరియు శరీరములోని నరములు అన్నియు చివ
కముడివలె ఏర్పడతవి. దీనినే "కందము"అని అంటారు.
మూలాధారము(Pernium). కందములో ఏమాత్రముకదలిక
ినను, చర్యప్రతిచర్యలద్వారా మొత్తము నరములన్నియు
ంపబడతాయి. విదేశాలలో మానసిక రోగులకు ఇక్కడి
ఏతిచర్యలద్వారా మేలు జరిగిందని Yoga International
ne (USA) వెల్లడించింది

ఇప్పుడు కుండలినీ శక్తి జాగరణకు రెండవ మార్గము చెబు
ము. సిద్ధాసనంలో ఒక చాపపైన కూర్చోవాలి. ఆసనాలలో
ము లేని వ్యక్తి, చేతులులేని సమతలంగా ఉన్న ఒక చెక్క
నైనా కూర్చోవచ్చు. ఆసనం మాత్రం గట్టిగా, కదల
ఉండేటట్లు చేసుకొని, దానిపైన ఒక మెత్తని దుప్పటిని
వాలి. అట్లాగే కాళ్ళ క్రింద కూడా వేసుకోవాలి. తూర్పు
గా గానీ, ఉత్తర ముఖంగాగానీ కూర్చోవచ్చు. వెన్నుపూస
గా ఉండేట్లుగా, పాదాలు మెత్తని దుప్పటిపై పెట్టుకొని
వాలి. గడ్డము భూమికి సమానాంతరంగా ఉండాలి. తలను
ాదు. పొత్తికడుపులోపలికి ఉంచుకోవాలి. వక్షస్థలము
ుకు రావాలి. చేతులునాభివద్ద -ఎడమ చెయ్యి క్రింద కుడి
పైన పెట్టుకొని-కూర్చోవాలి. నీలో, నీ మనస్సులో ఎలాంటి
ఉండరాదు, శరీరమంతా సడలించుకోవాలి. నీ కండ
ు, నీ అవయములు, నుదురుభాగం ఎలాంటి బిగింపులేకుండా,

తంగా ఉంచుకోవాలి. మౌనంగా నీ ఇంద్రియాలను బాహ్య
ాల నుండి మరల్చి మనస్సుతో సహా అంతర్ముఖం చేసు
ానికి ప్రయత్నించాలి. దీనికి ముందర నీ గొంతును మంచి
శుభ్రం చేసుకోవాలి. మూడుగుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి.
ముద్ర వేయటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

నీ హస్తములను చిన్న గొట్టములుగా చేసుకుని, నోటి వద్ద
చి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యి ఊదే గొట్టంలాగా ఉంచుకోవాలి
ంగుండా శ్వాసను నోటిలోనికి పీల్చుకుంటూ చల్లదనాన్ని
వించాలి. అట్లా గాలి పీలుస్తూఉన్నప్పుడు గురక పెడు
ట్లుగాఉండాలి. గాలిపీల్చుకుంటునప్పుడు మూలాదారంనుండి
చక్రంవరకు భావించుకోవాలి. 3 సెకండ్లు బిందువిసర్గమువద్ద
ర్కుంభకంచేసి మరలాగాలిని బయటకు వదులుతూ ఉండాలి.
ంతూ ఉన్నప్పుడు అజ్ఞాచక్రము నుండి వెన్నుపూస చివరకు
గుతున్నట్లుగా భావించుకోవాలి వదిలేటప్పుడు, గాలిని పీల్చే
డు, మధ్య ఎలాంటి అడ్డంకులు ఉండర్రాదు సాఫీగా గాలిని
కోవాలి. చల్లదనాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండాలి. శక్తి
పూస చివరినుంచి ఒక్కొక్కచక్రాన్నిదాటుకుంటూ అజ్ఞాచక్రం
చేరుకోటాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలి. మరలా వేడిగాలి వదు
అజ్ఞాచక్రం నుంచి మూలాధారం వరకు దిగేశక్తి
స్తూ ఉండాలి. మూలాధారంలో 3 సెకండ్లు, బిందువిసర్గలో
కండ్లు అంతర్కుంభకం చెయ్యాలి. ఇది ఒక రౌండు అవ
ుంది.

ఈ యోగం చేసే ముందర నీ వెన్నుపూసను ఒక రంధ్రం ట్టంలాగా ఊహించుకోవాలి. ఆ గొట్టములో సుషుమ్నా నన్నది గొట్టం) ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి. దాని వాయు సంచారం నీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు, జరుగుతూ గా ఊహించుకోవాలి. ఈ ఊహతో సాధనచేసినట్లైతే క్రమ • నిజంగానే నీ సుషుమ్నా నాడిలో ప్రాణ సంచారాన్ని నీవు పు. వెన్నుపూసలోని నాడీకేంద్రములను నీవు దర్శింప కావు.

గాలిని పీల్చేటప్పుడు గురకపెడుతున్నట్లుగా శబ్దం రావాలి. ్ నీవు వింటూ ఉండాలి. గాలిని బయటకు వదులు ప్పుడు కూడా శబ్దం వస్తూ ఉండాలి

నలో 11 ప్రాణాలుఉన్నవి. ఒక్కొక్క ప్రాణానికి ఒక్కొక్క స నిశ్వాస చొప్పున పదకొండింటిని చెయ్యాలి. ఇది సహజ క్రిందకు వస్తుంది. మొదట నోటితో గొంతుద్వారా సాధన నుభవాన్ని పొందాలి. తరువాత నోటిని మూసుకుని .తోనే గాలిని పీల్చుకుంటూ గొంతుతో శ్వాసించాలి. ఇది గురక పెట్టినట్లుగా ఉంటుంది. ఇట్లా సాధన చెయ్యగా గా బయటకు గాలి రావటం పోవటం క్రమక్రమంగా తగ్గి ు. లోపలే మూలాధారం నుండి అజ్ఞాచక్రం వరకు శ్వాస గా ఉంటుంది. ఇట్లా సాధన చెయ్యగా చెయ్యగా శ్వాస ంలోగానీ, అజ్ఞాచక్రములోగానీ, బిందు విసర్గములోగానీ,

సారంలోగావీ వీలచి పోతుంది. కేవల కుంభకం సిద్ధిస్తుంది.
డు కూడా నీవుపరిపూర్ణమైన ఎరుకతో నీలోపల వెన్నుపూసను,
కేంద్రములను, మస్తిష్కమును మొదలగు వాటిని పట్టపగలు
న్నట్లుగా చూడగలవు. భ్రూ మధ్యంలోని నీ మూడవ
ను తెరుచుకుని యోగ మార్గము నీకు అవగత మవుతుంది.
లినీ భువనేశ్వరి జ్వాజ్వల్యమానంగా నీకుదర్శనమిస్తుంది. ఆ
కు మార్గదర్శనం చేస్తుంది. ఆ మార్గంలో సాగుచున్న
నీవు బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటావు. ప్రాపంచిక
ఖలన్నీ ఆ సుఖానుభూతి ముందర వెలవెలపోతాయి. దీనినే
మనుభూతి" అని అంటారు. విన్ను నీవు తెలుసుకుంటే నీకు
వలసింది ఏమి ఉండదు. మన శరీరం లోపల 14 లోకాలు
వి. ఐక్కొక్క లోకానికి ఒక్కొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస
14 పర్యాయములుకూడా పైన చెప్పినట్లు చెయ్యవచ్చు.

ఈ యోగం చేసిన తరువాత ధ్యానములో గడపాలి. ఈ
నికి 5 నియమములను నీవు గమనించాలి. 1. మానసికంగా
పూపలోని రంధ్రము లోనికి నీవు వెళ్ళిపోవాలి. అక్కడే
రిస్తున్నట్లుగా అనుభవాన్ని సంపాదించుకోవాలి. 2. ఉచ్ఛ్వా
నిశ్వాసలు పరిపమానంగా, క్రమంగా చెయ్యాలి. 3. గుర
ఎట్టి ఆటంకము కలుగకుండా గురక పెట్టాలి. నెమ్మదిగా
పెడుతూ ఉండాలి. గాలి గొంతుద్వారా పోతున్నట్లుగా
స్తూ ఉండాలి 4. ఎలాంటి బిగింపు లేకుండా, శాంతంగా.
తిగా యోగాన్ని చేస్తూ ఉండాలి. వెన్నుపూసను గమనిస్తూ,
న్నను గమనిస్తూ, శబ్దాన్ని వింటూ, శాంతంగా యోగం
యాలి. 5. ఇట్లా ఈ యోగాన్ని ఒక సంవత్సరకాలము

ృదయమునకుముందు సూర్యాస్తమయము తర్వాత చేసినట్లైతే
ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ఉన్నతిని సాధింపగలుగుతావు. ఈ
ం చేసిన తర్వాత ప్రాణసంచాలన అమృతయోగం చెయ్యాలి.
ాత ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానంలో హంస ధ్యానాన్ని చేస్తూ
ాలి. ఈ ధ్యానాన్ని పావుగంట నుండి 3 గంటలవరకు
క్రమంగా పెంచుతూపోవాలి. గాలి లోపలికి పీల్చుకునేటప్పుడు
" అనే శబ్దం చేస్తుంది. బయటకు వదలేటప్పుడు "సః"
శబ్దం చేస్తుంది. శ్వాసను గమనించు కుంటూ ఉండాలి.

మనస్సు శాంతించి, ఏకాగ్రం కావటానికి మనస్సుతో ఏమి
కుండా ఉండే (Non-Doing) ధ్యానం చెయ్యాలి. మూడు
లు ఒకపావుగంటసేపైన ఈ ధ్యానం తప్పకుండా చెయ్యాలి,
సనంలో కాని, లేదా సమతలంగానున్న చెక్కకుర్చిలో గాని
ోవాలి. చేతులను వెల్లకిలా మోకాళ్ళపై ఉంచుకోవాలి.
మూసుకొని ధ్యానం చెయ్యాలి. నీమనస్సులోకి ఆలోచనలు,
ల్పములు, వస్తూపోతూ ఉంటాయి. వాటిని నిరోధించటానికి
ప్రయత్నించరాదు, నిదురపోరాదు. ఆలోచనల వెంబడి
ోరాదు. ఆలోచనల వెంబడి నీ మనస్సు పోతున్నదని
ంమానం కలిగినపుడు "ఓం" అని అనుకుంటూ, నీ మనస్సును
ంచుకోవాలి నిద్రవచ్చినాకూడా నిగ్రహించుకొని ఇట్లాగే
్యాలి.నీవు కేవలంసాక్షిగా ఉండాలి. నీశరీరంలో జిల, చక్కిలి
, మంటా, మొదలగునవి కలిగినప్పటికిని, నీవు ధ్యానం విర
చరాదు. వాటిని నిగ్రహంతో ఓర్చుకోవాలి. కేవలం సాక్షిగా
ఉండటం సాధన చెయ్యాలి. ఈ ధ్యానం బాగాసాధన
వుంటే మనోసంచారము క్రమముగనిలచిపోయి అంతర్ముఖము
తుంది. నీలోకి నీ పయనం సుసాధ్యం అవుతుంది.

ఇంద్రియ విజయం

॥ ఆత్మనోన్య జ్జగన్నాస్తి ఆత్మనోన్య త్సుఖం చ న।
ఆత్మనోన్యద్గతి ర్నాస్తి సర్వమాత్మమయం జగత్॥
ఆత్మనోన్యన్న హి క్వాపి ఆత్మనోన్యత్ తృణం నహి॥
ఆత్మనోన్య త్తుషం నాస్తి సర్వ మాత్మ మయం జగత్॥
(తేజో బిందోపనిషత్తు – 47)

ఆత్మ కంటే వేరుగా జగత్తు లేదు ఆత్మ సుఖమునకు అన్యగా సుఖము లేదు. ఆత్మను మించిన గమ్యస్థానం లేదు. విశ్వంతయు ఆత్మమయముగానే యున్నది. ఆత్మకంటే అన్యముగా ఏయు లేదు. ఆత్మ కంటే తృణము కూడా లేదు. కణముకూడా లేదు. జగత్తంతయు ఆత్మ స్వరూపమే అయి ఉన్నది.

యతో వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసా సహా।
ఆనందం బ్రహ్మనో విద్వాన్ నబి భేతి కుతశ్చన॥
(తైత్తిరీయం-బ్రహ్మానంద వల్లి -1)

వస్తు విషయములైన వాక్కులన్నియు మనస్సుతో సహా ఆనంద స్వరూపుని పొందకయే తిరిగి వస్తున్నాయి. బ్రహ్మానందము ఎరిగిన వాడు దేనికి భయపడడు.

ఇంద్రియములను జయించిన యోగి శాపము కూడా జీవు శుభంగానే పరిణమిస్తుంది. ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన సంఘటన మీా ముందుంచుతాను.

గి శాపము :—

దిక్పాలకుడైన కుబేరునకు నలకూబరుడు, మణిగ్రీవుడు అనే
రులు ఉన్నారు. వీరి సంపదకు అంతులేదు. వీళ్ళ నవయౌవ
ఉన్నారు. యక్షుల్గా, లోకపాలకుని పుత్రులూ అయినందు
నిరంకుశంగా, వాళ్ళ స్వతంత్రులుగా విహరించసాగారు.

యౌవనం ధన సంపత్తిః ప్రభుత్వ మవివేకతా।
ఏకైక మప్యనర్థాయ కిం యత్ర చతుష్టయమ్?॥

యౌవనము, ధనము, ప్రభుత్వము, యుక్తాయుక్త వివేక
గాన్యత అనే వాటిలో ఏఒక్క గుణము ఉన్నను అనేక అనర్థ
కు అది మూలమౌతుంది. ఇక నాలుగు కలిగిఉన్నచో ఎంత
ము కలిగించునో మనం ఊహించలేము.

కుబేరుని పుత్రులు ఎల్లప్పుడు భోగలాలసులై, విశృంఖలంగా
స్తూ ఉండేవాళ్ళు. ఒకనాడు వాళ్ళు స్త్రీలతో కలసి సరోవ
జలకములాడనారంభించారు. ఆ సమయములో నారద
అటుగా వచ్చారు. అదిగాంచి స్త్రీలు మాత్రము సరోవ
నుంచి బయటకు వచ్చి నమస్కరించారు. కానీ కుబేర
లు మాత్రం దేవర్షిని చూచినా, చూడనట్లు అహంకారాన్ని
ర్శించారు. అప్పుడు నారదుడు కోపించి "మదాంధులారా!
జడవృక్షములై భూలోకములో పడి పోం"డని శపించాడు.
కి గాని, వాళ్ళకు మదాంధకారము తొలగి పోలేదు. వారు
త్తప్తులై దేవర్షి పాదముల నాశ్రయించారు సజ్జనుల
శాపముకూడా మంగళ దాయక మవుతుంది. వారు

ములో, నందుని పెరడులో సాల (మద్ది) వృక్షములుగా ంచారు. తుదకు బాలకృష్ణుని పాదస్పర్శచే, పునీతులై వృక్ష ములను వీడి వాళ్ళు యక్షులై, ధన్యులైనారు.

ఇంద్రియాలను జయించా లంటే ఇంద్రియ విషయములకు మూలమైన తన్మాత్రలను (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు) ంచాలి. దీనిని "పంచతన్మాత్ర బంధము" (Fivesenses st) అని అంటారు. దీనికి షణ్ముఖిముద్రను వేయటం సాధ సాధన చెయ్యాలి. బాహ్యనేత్రములు ప్రపంచమును స్తవి. జ్ఞాననేత్రము (మూడవ కన్ను) ఆత్మను గలుగుతుంది. "షణ్ముఖిముద్ర" వలన మనము మూడవ ని తెరుచుకొని ఆత్మప్రకాశాన్ని మనసాధనతో దర్శింప గుతాము. దీనినే "కూటస్థ చైతన్యము" అని అంటారు. కేవలం ఊహ కాదు. ఇది నిజం. యోగి కళ్ళు మూసుకుని మగ్నుడై భ్రూమధ్యమును నిశ్చలంగా అర్ధ నిమీలిత ములతో చూస్తూ ఉంటే మూడవ కన్ను దర్శనమిస్తుంది. ట ఉన్న వెలుగు కంటే అనేక రెట్లు వెలుగును లోనే చూడ గుతాము.

శరీరంలోని వెలుగును చూపగలిగేది మూడవకన్నుమాత్రమే! ప కన్నులను మూసుకొని, నీవు అంతర్ముఖడవు అయితే నీలో డవ కన్ను తెరుచుకొంటుంది. దాని ద్వారా నీ శరీరము గా దాని వెలుగులో చూడగల్గుతావు. ఆ మూడవ నేత్రాన్ని రిలో పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. షణ్ముఖి ముద్ర యొక్క యోగము ఎంతో ఉంది. మన తలలో కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు,

ఉన్నవి. ఇవిమన ప్రాణ శక్తిని ప్రపంచం లోనికి పంపి
స్పను చంచలము చేస్తున్నవి. మన మూడవ కన్ను మాత్రము
వరకు మూసుకునే ఉన్నది. ఇప్పటికైనా దీనిని గమనించి,
వ కన్ను తెరచుకోటానికి మనము నిజమైన సంకల్పము
కుని, "సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము" (విశ్వయోగము)
గా దానినిసాధించవచ్చు.

మొదట చాపమీద మెత్తటి దుప్పటి వేసుకుని, ఉత్తర
ంగా కూర్చుని సిద్ధాసనం వేయాలి. పరమాత్మను ప్రార్థిం
"నీ దివ్య జ్యోతి ప్రకాశాన్ని నా మూడవ నేత్రం ద్వారా
ంచేటువంటి సౌభాగ్యాన్ని ప్రసాదించ"మని ప్రార్థించాలి.
ఇష్టమైన ఏ దైవాన్నైనా ప్రార్థించవచ్చు. దేవుడు ఒక్కడే
నను మనము వివిధ రూపాలలో ఊహిస్తున్నాము, వివిధ
ాలను అనుసరిస్తున్నాము. "అన్నింటిలో యోగ మార్గమే
మమైన"దని భగవంతుడే స్వయముగా చెప్పాడు. ఉత్తర
ంగా కూర్చున్న తర్వాత వెన్నుపూస నిటారుగా ఉంచుకుని
ము లోనికి పోనిచ్చి వక్షస్థలమును ముందుకు ఉంచి, సిద్ధాస
ఉండాలి. రెండు చేతుల బొటనవ్రేళ్ళతో చెవులనుమూసి
ాలి. రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసుకున్న కళ్ళను వత్తి
ాలి. రెండు మధ్యవేళ్ళతో ముక్కు రంధ్రాలను వత్తుతూ
ాలి. ఉంగరం వ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళను మూసిన నోటి
ఉంచాలి. ఇప్పుడు మీకు ప్రపంచం నుండి ఇంద్రియ
ంధం తెగిపోతుంది. అంతర్ముఖుడవు కావటానికి అవకాశం
కుతుంది

షణ్ముఖి ముద్ర వేసుకుని, ముక్కు దగ్గర మధ్య వేళ్ళను
చి గురక పెడుతున్నట్లుగా శబ్దం చేస్తూ, గాలిని చల్లగాలిగా
;, చల్లనివిద్యుత్తును లోపలికి తీసుకుంటున్నట్లుగా భావిస్తూ,
ంటున్నప్పుడు నీ వెన్నుపూస గొట్టములో గల సన్నని
ంలో ప్రాణశక్తి మూలాధారము నుండి పైకి క్రమక్రమంగా
కూ ఉన్నట్లు భావించుకోవాలి మూలాధారం, స్వాధిష్ఠా
ణిపురం, అనాహతం, విశుద్ధి, బిందు విసర్గం, ఆజ్ఞా,
ధ్యం వరకూ గాలిని ముక్కుద్వారా పీల్చాలి. ఎలాంటి
ని, బాధనూ అనుభవించకుండా ప్రశాంతంగా గురక
వింటూ, ముక్కుద్వారా గొంతుతో గాలి పీల్చుకుంటూ,
ప్రాణవిద్యుత్తును అనుభవిస్తు ఉండాలి. ఈ యోగాన్ని
ప్పుడు కళ్ళుమూసుకుని, నల్లగుడ్లను పైకితిప్పి, భ్రూమధ్యాన్ని
ి శ్రమ లేకుండా గమనిస్తూ ఉండాలి నీ మూడవ నేత్రాన్ని
దుకుప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి వేళ్ళతో చెవులనూ, అన్ని
ా, ముక్కునూ, నోటినిపదిసెకండ్ల కాలము బంధించి అంతర్
ం చెయ్యాలి. తర్వాత భ్రూ మధ్యంలో ఉన్న శ్వాసను
విద్యుత్తును) క్రమంగా, ఆజ్ఞాచక్రం, బిందు విసర్గము, విశుద్ధి,
ంతం, మణిపురం, స్వాధిష్ఠానము, మూలాధారం వరకూ
పెడుతూ తీసుకుని రావాలి. వేడిగాలి బయటకు వస్తున్న
ప్రాణ విద్యుత్తు వెన్నుపూసలోని సుషుమ్నానాడి ద్వారా
మూలాధారానికి వెడుతున్నట్లుగా భావిస్తూ ఉండాలి. మూలా
ికి ప్రాణ విద్యుత్తును తీసుకుని వచ్చిన తర్వాత మరలా
తో చెవులనూ, ముక్కులనూ, కళ్ళనూ నోటిని గట్టిగా బం
పదిసెకండ్లు బాహ్యకుంకం చెయ్యాలి ఇది ఒక "షణ్ము

.మ కర్మయోగ" మనబడుతుంది. మనలో గల 11 ప్రాణా
11 పర్యాయములు సహజ నిష్కామ కర్మయోగము
ృలి.

కుంభకము యొక్క కాలాన్ని సాధనలో క్రమక్రమంగా
వచ్చును. ఈ సాధనలో ముక్కుద్వారాకాక నోటితోనైనా
పీల్చి వదలవచ్చు.

అంతర్ నేత్ర దర్శనము ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధముగా
స్తుంది దానిని శుభ్రముగా సాధన ద్వారా చూడగలిగి
ముదురు వంకాయ రంగు మధ్య ఒక నక్షత్రం ఉన్నట్లు
స్తుంది. నక్షత్రం చుట్టూబంగారు రంగు ఔరా(వలయము)
ట్లుగా గోచరిస్తుంది. దానిచుట్టూఉన్న ముదురువంకాయరంగు
క్రం యొక్క వెలుగు. ముదురు వంకాయ రంగు చుట్టూ
(ఆకాశము రంగు) ఔరా ఉంటుంది. ఆ నక్షత్రము
తెలుపుతో, ఐదుకోణములు గలిగి ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది.
లో నల్లని బిందువుంటుంది. అదియే కృష్ణ తత్త్వము.
నే మనమనస్సు ప్రవేశించాలి. ఇదియే బిందు
ములో విరాజిల్లియున్న ఆద్యాప్రకృతి ఈశ్వరి,
ంగన్న అమ్మ యొక్క దివ్య నేత్ర ప్రకాశము. కుండలినీ
క్తి జాగృతమై, తెల్లని ప్రకాశముతో భాసిస్తూ మన మూడవ
ముగా నెలకొని ఉంటుంది. తండ్రిని చూపించేది తల్లియే
పరమాత్మను చూపించేది కూడా మనతల్లియైన కుండలినీ
శ్వరి దేవియే! ఆమె యొక్క ధవళ ప్రకాశమే మన మూడవ
ముగా విరాజిల్లి యున్నది. యోగిఅయినవాడు నీలం ఔరాలో

ప్రాణ శక్తిని ప్రవేశింపజేసి, వాణీ బ్రహ్మలను సాక్షాత్క
ంకొంటాడు. పరిశుద్ధు డవుతాడు. తన పాప పుణ్యము
ంటని నివారించుకొంటాడు. ముదురువంకాయరంగు ఔరాలో
ంచి, అనన్య భక్తు డవుతాడు. లక్ష్మీ నారాయణులను
క్కరించుకుంటాడు బంగారురంగు ఔరాతో ప్రవేశించి మహా
అవుతాడు. ఉమా శంకరులను సాక్షాత్కరించుకొంటాడు.

ప్రకాశమే మూడవ నేత్రము. దానిని
ంచి తన లోపల ఉన్న సకల పదార్థములను ఆ ధవళ
ములో చక్కగా చూచి, ఆత్మను గాంచి, తన ప్రయాణాన్ని
వైపుగా సాగిస్తాడు. ఆత్మను పరమాత్మలోనూ, తనలోగల
ాత్మతత్త్వాన్ని విశ్వాత్మలోనూ, లయంచేసి సర్వమూ తానే
ుడు. అప్పుడు తన వారు పరాయివారు అను భేదభావము
ంచి పోతుంది. ఆ యోగి జీవించి యుండగనే ముక్తుడు
ుడు ఈ స్థితిని పొందటానికి మనము చేసే ప్రయత్నమే
జ నిష్కామ కర్మ యోగము" [విశ్వయోగము].

ఏసు క్రీస్తు జీవిత చరిత్రలో గూడ ఈ దివ్య నేత్రాన్ని
ారు. ప్రభువు అవతరించిన సమయమందు తూర్పు దిక్కున
నక్షత్రమును బాటసారులు గమనించి, అటువైపుగా ప్రయా
సి బాల ఏసు క్రీస్తును దర్శనం చేసుకుని ధన్యులయ్యారు.
ుడవ నేత్రాన్నే స్టార్ఆఫ్‌దియీస్ట్ ("Star of the East")
్న ఉదయించిన నక్షత్రము"గా బైబిల్‌లో వర్ణించారు.

భ్రూ మధ్యంలో మనంచూసే "నక్షత్రం" అయిదు అంచులు
ఉంటుంది. ఒక అంచు మేధస్సునకూ (కపాలమునకూ)
కాళ్ళకూ, రెండు చేతులకూ (నిష్కామ కర్మకు) ప్రతీకగా
ంది. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగంతో నిద్రాణమై ఉన్న

మేధస్సును మేలుకొల్పి, ప్రకాశవంతంగా చేసుకుని పరమాత్మ త్కారం పొందాలి. దీనినే "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అని ఉప స్తులు పలుకుతూ ఉన్నాయి. ఇదియే మనలోగల, ఐదు కోణ ం గల మూడవ నేత్రమై ఉన్నది నక్షత్రములో గల ఐదు ములే పంచ భూతములుగా రూపొందినవి. మన దేహము పంచభూతములచే రూపొందించబడినది. గుడ్డులో ఉన్న ల్లతో మనము పోల్చుకొన వచ్చును. [illegible] ఆకా అనేటటువంటి గుడ్డులో బంధింపబడి ఉన్నాము. కోడిపిల్ల గయితే పెరిగి, శక్తివంతమై, గుడ్డును పగలగొట్టుకొని బయటి ంచం లోనికి వస్తుందో, అట్లాగే మనము సహజ నిష్కామ యోగముద్వారా మన జన్మజన్మల నిద్రావస్థ నుండి మేల్కొని, వంతులమై అమర్త్య లోకమునుండి బయటపడి దివ్యలోకానికి ాణం చెయ్యాలి. దానికి మన మూడవ నేత్రము మార్గ దర్శ గా ఉపయోగిస్తుంది. యోగి గుడ్డుపెంకు వంటిదైన ఈ ంచాన్ని పగుల కొట్టుకుని ఆకాశము, కాలము అనెడి పరిధు దాటి దివ్య లోకాలకు ప్రయాణం చేస్తాడు. మరలా వానికి ఉండదు

ఈ యోగ సాధనను సూర్యోదయమునకు ముందు సూర్యా యము తరువాత చేయాలి. ధ్యానంలో మూడవనేత్రం తెరు నే సాధనచేయాలి

పైన చెప్పిన ఈ యోగము చేసిన తరువాత చేయుటకు ము వెన్నుపూసకు వ్యాయమము ఇవ్వాలి. "తాడ్యాసనం" ్యాలి. సూర్య నమస్కారం చేస్తున్నట్లుగా ముందుకు వంగి,

ంలతో భూమిని తాకాలి. వెనుకకు వంగి "చక్రాసనం" హ్యాలి. తర్వాత వెన్నుపూసను అటూ ఇటూ కదిలించాలి. ్వత "సిద్ధాసనం"లో కూర్చొని ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం ్గంట నుండి ఒక గంట వరకు చెయ్యాలి. ధ్యానం గురించి లంగా "నీలోకి నీ పయనం"లో చూడవచ్చు.

ఈ యోగములో రెండవ మెట్టుగా గాలి పీల్చుతూ, ఆ శ్వాస ్నపూసలోని సుషుమ్నా నాడీ గుండా పైకి ఎక్కుతున్నట్లు స్తూ, మూలాధారము. స్వాధిష్ఠానము, మణిపురం, అనాహతం, ్ధి, ఆజ్ఞా, భ్రూమధ్యం, సహస్రారం, బిందు విసర్గం, వరకూ ాలి. బిందు విసర్గంలో 3-5 సెకన్లు అంతర్ కుంభకం గాలిని వదులుతూ, బిందు విసర్గం, సహస్రారం, భ్రూమధ్యం , విశద్ధి, అనాహతం, మణిపురం, స్వాధిష్టానం, మూలాధారం ూ రావాలి, మూలాధారములో నాడీ కేంద్రాన్ని మననం చేసు ూ, 3-5 సెకన్లు బాహ్య కుంభకం చెయ్యాలి. ఇట్లా లో గల 11 ప్రాణాలకు 11 సార్లు ఈ యోగము చెయ్యాలి.

ఈ సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని అభ్యసించి సాధన ్యటానికి మానవుడు అలసత్వాన్ని త్యాగం చెయ్యాలి. మొదట ిసిక, శారీరకఆరోగ్యాన్ని, ఆహారవిహారములనుపాటిస్తు నియమ ంచే జీవితం గడపాలి. పూర్ణ ఆరోగ్య వంతులకు ఆత్మ ాక్షాత్కారం ఈ జన్మలోనే లభిస్తుంది. 21 సం॥లు సాధన ్వలసి ఉంది. 1999 నుండి 2010 సం॥ల వరకు చాలా ాలము. "Population Check" అని "Economics" లో అధ్యాయం ఉన్నది. జనాభా పెరిగిపోతే ఏదో ఒక వంకతో

ఆ జనాభాను తగ్గించి వేస్తుంది. జనాభా తగ్గితే మిగిలిన
సుఖశాంతులతో జీవనం చేస్తారు. ఈ సమయం 1999కి
మవుతుంది. అప్పటికి జనాభా విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది.
శంలోనే 100 కోట్లు జనాభా అవుతుంది. అప్పుడు భూ
యు, క్షామములు, జాతి కలహాలు, మతకలహాలు, అనవసర
లు, అనేక ప్రమాదాలు మొదలగునవి సంభవించి జనాభా
రకు నశిస్తుంది. మిగిలినవాళ్ళు కలహాలు లేకుండా ప్రశాం
మానవ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు.

అకాల మృత్యువు నుండి మనలను కాపాడ గలిగేది "సహజ
మ కర్మయోగము" ఒక్కటే! అనగా విశ్వయోగము ఒక్కటే!
గాన్ని అభ్యసించే వారిని ప్రకృతి సదా కాపాడుతుంది.
అకాల మృత్యువు సంభవించదు. రహస్యమైన ఈ యోగ
పూర్వం ప్రచారం చేసేవారు కారు. అర్హతను పరీ
తదుపరి మాత్రమే ఈ పరా విద్యను ప్రసాదించే వారు.
డు ప్రతివ్యక్తి తన ప్రాణాలను రక్షించుకోటానికి ఈ పరా
సోహదం చేస్తుంది, కనుక ప్రతివ్యక్తి సాధన చేయవల
మయం ఆసన్నమయినది. అందు వలన అర్హతను పరిక్షించ
నే ఈ విద్యను ఇవ్వటం జరుగుతున్నది ఆదివ్యాధుల
జనన మరణముల నుండి ఈ పరావిద్య (శ్రీవిద్య, ఆధ్యా
ఈశ్వరి, స్వరూప విద్య) సాధకులను రక్షిస్తుంది. ఇహ
ఖ్య హేతు వౌతుంది. ఇచ్ఛామరణాన్ని కలుగజేస్తుంది.

నిష్కామ కర్మయోగము చేసే విధానము :

తెల్లవారు ఝామున 3 గంటలకు నిద్ర మేల్కొంచి, కాల కృత్యములు తీర్చుకుని షుమారుగా $3\frac{1}{2}$ గంటలకు విశ్వ యోగాన్ని అభ్యాసం చేయటం ప్రారంభించాలి.

మొదట తూర్పు ముఖంగా నిలబడి, సూర్యనమస్కారములు 10 వరకు చేయాలి. నావాసనాలు వేయాలి. విపరీతకరణి వేయాలి. పవన, ముక్తాసనాలు వేయాలి. ఉత్తరముఖంగా సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. 30 ని॥లు

3 గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగి నాడీశోధన ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. 150 అశ్వముద్రలు వేయాలి. 10 ని॥లు

వెన్నుపూస నిటారుగా ఉంచుకుని ఓంకారము 21పర్యాయములు ప్రతి ఓంకారం 21 సెకన్ల చొ॥న ఉచ్చరించాలి. 10 ని॥లు

ప్రతినాడీ కేంద్రమువద్ద అంతర్‌కుంభకం 50 సెకన్లు లేక 30 సెకన్లు, బాహ్య కుంభకం 30 సెకన్లు లేక 15 సెకన్లు చెయ్యాలి. ఇట్లా 18 అంకెలవద్ద చెయ్యాలి. అనారోగ్య వంతులు సంబంధితనాడీ కేంద్రములవద్ద 5 పర్యాయములు అదనంగా అంతర్‌బాహ్యకుంభకాలు చెయ్యాలి. 30 ని॥లు

3 గుక్కలు మంచినీరు త్రాగి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. 5 ని॥లు

మంచినీరు త్రాగి గొంతునూ నోటినీ తడిగా చేసుకోవాలి. గొంతును, వెడల్పుగా చేసుకోటానికి ప్రయత్నం చెయాలి. “ఖేచరి ముద్ర” వెయ్యాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. 5 ని॥లు

సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. అట్లా కూర్చో లేకపోతే, చేతులు లేని గట్టి చెక్కకుర్చీలో కూర్చోవచ్చు. కాళ్ళక్రింద ఒక మెత్తని దుప్పటి వేసుకోవాలి. కళ్ళను మూసుకుని కను గుడ్లను భ్రూమధ్యం వైపు ఉంచాలి. లేదా అర్ధ నిమీలిత నేత్రములతో ఉండవచ్చు. ధ్యానంలో నీ వెన్నుపూసను ఒక గొట్టంలాగా భావించాలి. ఆ గొట్టంలో సన్నని నాళము (సుషుమ్నా నాడీ) ఉన్నట్లుగా భావించాలి. మూలాధారం నుండి స్వాధిష్ఠానము, మణిపురం, అనాహతం, విశుద్ధి, ఆజ్ఞా, భ్రూమధ్యం, సహస్రారం, బిందు విసర్గం, వరకూ చేతులను గొట్టములుగా చేసుకుని, వాటిగుండా నోటి ద్వారా శ్వాసను పీల్చుకోవాలి. అక్కడ 5 సెకన్లు అంతర్ కుంభకం చేసి మరలా నోటితోనే గొట్టములగుండా గాలిని వదులుతూ, మూలాధారము వరకు వచ్చి, అక్కడ 5 సెకన్లు బాహ్యకుంభకం చెయ్యాలి. ఈ యోగము చేసేటప్పుడు ప్రాణశక్తి మూలాధారము నుండి పైకి ఎక్కు తున్నట్లుగా, బిందు విసర్గ నుండి గాలి వదిలేటప్పుడు క్రిందకు దిగుతున్నట్లుగా. వెన్నుపూసలోని గొట్టములో ప్రాణ సంచారము అవుతున్నట్లుగా భావించాలి. గాలిని పీల్చుకొన్నప్పుడు చల్లనిగాలి వెన్నుపూసలో గుండా పైకి ఎక్కుతున్నట్లుగా, గాలిని వదలుతున్నప్పుడు వేడి గాలి వెన్నుపూసగుండా క్రిందికి దిగుతున్నట్లుగా భావించాలి. ఇట్లా 11 సార్లు చెయ్యాలి. 20 ని॥లు

షణ్ముఖీ ముద్ర వేసుకుని పైన చెప్పిన విధముగా ప్రాణ సంచారము మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞా వరకూ శ్వాసను

ముక్కుతో గురక పెడుతున్నట్లుగా లోలోపలే పీల్చుకోవాలి. మరలా ఆజ్ఞా చక్రం నుండి మూలాధారం వరకు లోలోపలే శ్వాసను క్రిందకు నెట్టాలి. ఇట్లా 11 పర్యాయములు చెయ్యాలి. 10 ని॥లు

గాలిని గురకపెడుతున్నట్లుగా లోపలే ఆడించటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. క్రమక్రమంగా వేగమును పెంచుతూ పోవాలి. 15 ని॥లు

ఇది "ఉజ్జయి ప్రాణాయామం" లాగా ఉంటుంది. కాని అదికాదు.

కేవలం విశుద్ధి చక్రం గుండా ప్రాణాన్ని (శ్వాసను) మధించాలి. అప్పుడు "ఇశ్-ఇశ్" అనే శబ్దం రావాలి. ఈ ప్రాణ రూపానికి "ఈశ్వరు"డని పేరు. ఈ యోగం వలన మానవుడు మరలా యౌవనంలోనికి అడుగిడుతాడు. 5ని॥లు

మంచి నీరుత్రాగి ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానంలో పరమాత్మను ప్రార్థనలతో సన్నిహితం చేసుకోవాలి. "సోహం" అనుకుంటూ శ్వాసను గమనించాలి. చెవులలో చూపుడు వ్రేళ్ళు పెట్టుకుని, రెండు చెవులనుబంధించి, మగవారు కుడి వైపు, ఆడవారు ఎడమ వైపు, ఆ ఇద్దరూ మెదడు వెనుక భాగాన నాదాన్ని వినటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనలో ప్రణవనాదాన్ని వింటూ ఉండాలి. లేదామీరుఅలసిఉన్నట్లైతే శవాసనంలో పడుకొని"యోగనిద్ర" చెయ్యాలి. 40 ని॥లు

ప్రాణ సంచాలన అమృతయోగము సాధన చేసినవారు ఈ
త యోగాన్ని ధ్యానానికి ముందు ఒక అరగంటసేపు చేసి ధ్యాన
ం చేయాలి. ఈ అమృత యోగం వలన మానసిక శారీరక
ట తొలగిపోయి ధ్యానంలో నిరాటంకంగా ముందుకు సాగి
ుతారు. ధ్యానము కనీసం ముప్పావు గంట చెయ్యాలి.
ంగా 3 గం॥లు చేసే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.
ులు ధ్యానానికి ముందు ఈ అమృత యోగము విధిగా
ు. దీనివలన వారికి సమాధి కూడా సిద్ధిస్తుంది. ఇష్టంవచ్చి
కాలం మనస్సును లయంచేసి, సమాధిలో ఉండి, మరలా
ు ప్రపంచం లోనికి ఈ యోగ సహాయంతో, రాగలుగుతారు.

పైన చెప్పిన విధానాలలో ఒక్కొక్క విధానాన్ని ఒక్కొక్క
ంకూడా చెయ్యవచ్చు. సూర్యాస్తమయంలో ఏడు గంటలకు
ాన్ని చేయటం ప్రారంభిస్తే, మరలా ఉదయం ఆరు గంటల
ు యోగాన్ని చేస్తూ ఉండవచ్చును ప్రారంభంలో మూడు
లు సాధనచేసి క్రమక్రమముగా 12 గంటలకు చేరుకోవాలి.
ునిద్రగానీ, అమృతయోగాన్నిగానీ సాధనచేస్తూ ఉంటే
ూలు నిద్రతో పనిలేదు

ఇప్పుడు సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గములో మూడవ
ును వర్ణిస్తున్నాము. ఒక పంచలోగానీ, గదిలోగానీ ఎట్టిశ్రమ
ండా సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. రెండుకళ్ళు మూసుకోవాలి.
ాన్ని సడలించాలి. వెన్నుపూసను నిటారుగ ఉంచుకోవాలి.
ప్రయత్నంలేకుండా శ్వాసను శ్వాసించాలి. మీ ధ్యానాన్ని
ూధార చక్రంలో నిలపాలి. ఆ చక్రాన్ని దర్శించాలి.

మనస్సును కొంచెం పైకి పంపాలి. స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని ఆరో లో దర్శించాలి. తరువాత మణిపురము, అనాహతము, ద్ధి, బిందు విసర్గము వరుసగా దర్శించాలి బిందు విసర్గము డి ఆజ్ఞా చక్రాన్ని, విశుద్ధిని (వెనుకవైపు), అనాహతాన్ని, పురాన్ని, స్వాధిష్ఠానాన్ని, మూలాధారాన్ని అవరోహణలో ంచాలి. ఈ ఆరోహణ, అవరోహణలు 8 అంకెలాగా ఉం ఇట్లా చేయటం ఒక రౌండ్ అవుతుంది. 14 రౌండ్లు గ్యాలి. చక్రాలగుండా ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు చక్రం క్క నామాన్ని, రూపాన్ని మీలో మననం చేసుకుంటూ ఉం ప్రతి చక్రాన్ని ఒక రైల్వేస్టేషన్‌గా భావించాలి. మీ ను రైలుగా భావించాలి ఆ ఎరుక చక్రాల గుండా, 8 ఆకా ప్రయాణంచేస్తూ ఉండాలి. మీ ఎరుకను చక్రములగుండా ంచున్నప్పుడు, తెల్లని విద్యుత్‌శక్తి చక్రముల ద్వారా ప్రయా చేస్తూన్నట్లుగా భావించాలి

ఈ ఆరోహణలో ఇంకొక్రమం కూడా చేయవచ్చు. మూలా ం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపురం, అనాహతం, హృదయకమలం, , లలనాచక్రం (అంగిలి), నాసికాగ్రం, భ్రూమధ్యం, సహ ం, బిందువిసర్గము. అవ అవరోహణలో బిందు విసర్గము స్రారం, భ్రూమధ్యం నాసికాగ్రం, లలనాచక్రం, విశుద్ధిచక్రం హతం, హృదయ కమలం, మణిపురం, స్వాధిష్ఠానము, మూలా ము. మన మనస్సును ధ్యానంతో ఈ చక్రాలగుండా పరిభ్ర చెయ్యాలి. ఆరోహణ, అవరోహణలలో చక్రస్థానాలను స్తూ ఉండాలి సాధన చేయగా చేయగావేగముగా మనస్సును

ప్రవచ్చు, మనసును త్రిప్పుతూ ఉండగా ఏకాగ్రమైపోతుంది.
ాడు ధ్యానంలో మనము ముందుకు సాగవచ్చు.

దీనినే బాహ్య కుంభకంతో, అంతర్ కుంభకంతో ఒకరౌండు
్యటం అభ్యసించాలి, తర్వాత ప్రతికుంభకం లోనూ ఇట్లా
ౌరౌండ్స్ చెయ్యవచ్చు.

డలినీ బ్రహ్మవిద్య 2 :

గాలిని వీలైనంతపీల్చుకుని, లోపలబంధించి యుంచటాన్ని
తర్ కుంభకం" అని అంటారు. గాలిని పూర్తిగా బయటకు
) ఆపటాన్ని "బాహ్య కుంభకం" అని అంటారు. సామా
గా ఆరోగ్యం గల వ్యక్తి అంతర్ కుంభకం 50 సెకన్లు చేయ
తాడు. బాహ్య కుంభకం 20 సెకన్లు చేయగల్గుతాడు.
డు ముల్లుగలగడియారంతోగాని, లేదా"స్టాప్‌వాచ్"గడియారం
యంతోగాని, ఈ సాధనను ఎవరైనా చేయవచ్చు. అంతర్
్య కుంభకముల వలన శరీరంలోని Positive మరియు Nega_
వత్తిడులు పెరుగుతాయి. ఈ వత్తిడి వలన మెదడులోని
ంధిత కేంద్రములు ఉద్దీపింపబడతాయి సాధనకు ముందు
ు గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. ఈ ప్రక్కన చూపించిన
చిత్రంలోని విధంగా ప్రతి నెంబరువద్ద 30 సెకన్లు అంతర్
కము, 15 సెకన్లు బాహ్య కుంభకము చేస్తూ, ఆ నెంబరుగల
కేంద్రముయొక్క ఆకారమును జ్ఞాపకము ఉండటానికి దానిని
 వ్రేలితో నొక్కి ఉంచాలి. ఏ నెంబరు వద్ద చేస్తున్నప్పుడు
క్రమే మీ మనో ఫలకం మీద దర్శించాలి. 18 నెంబర్లు
చేయటంతో, ఈ యోగం చేయటం ఒక రౌండు పూర్తి అవు

నెం_1 మూలాధార చక్రం :_ లింఫు వ్యాధులు, ...టు గ్లాండుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఎముకల జబ్బులు, ...స్, రొంప, మలబద్ధకం, నీళ్ళ విరోచనాలు, ఇట్రావర్స్ మొద ...వ్యాధులనూ మానసిక భయములనూ కూడా ఈ ధ్యానం ...ం చేస్తుంది.

2_8. స్వాధిష్ఠాన చక్రము : మూత్రసబంధవ్యాధులు, ... జననేంద్రియ వ్యాధులు, నడుము నొప్పులు, ఎంపెండిక్స్, ...క సంబంధమైన వ్యాధులు, కళ్ళలో నీటి కాసులు, మొదలైన ...ధులకూ, కోపము తగ్గడానికి ఇక్కడ ధ్యానాన్ని, యోగాన్ని ...గాలి.

3_17 మణిపుర చక్రము : షుగరు, లివరు, Gall ...ler, spleen, పక్షవాతం, కండరములకు సంబంధించిన ...ధులు, కళ్ళ జబ్బులు, మలద్వారానికి సంబంధించిన వ్యాధు ..., ఉదరభాగమందలి అన్ని జబ్బులనూ, నీలోగల పోటీతత్వాన్ని ...రించుకోటానికి ఇక్కడ ధ్యానమూ, యోగమూ, చెయ్యాలి

4-16 కల్పవృక్ష చక్రము : శ్వాసకోశ సంబంధిత ...ధులన్నింటికి, డయాఫ్రమ్ సంబంధిత వ్యాధులన్నింటికి, ఊపిరి ...ల వ్యాధులన్నింటికి, ఉబ్బసానికి, మానసికంగా కృంగిపోవ ...కి, మానసిక వికలత్వం, తీరనికోరికలు (మంచికోరికలు) తీరా ...నే ఈచక్రం పై యోగము, ధ్యానము చెయ్యాలి.

5-15 అనురాగ చక్రము : హృదయమునకు సంబం ...ంచిన వ్యాధులకు, గుండెకు సంబందించిన వ్యాధులకు

ప్రేమ తరిగి ద్వేషము, హింస పెరుగుచున్నట్లు తోచి
ం, ఈ చక్రంపై ధ్యానము, యోగము చెయ్యాలి. ఈ
గ చక్రము హృదయ కమలంలో ఉంటుంది. గుండెకు
పు నాలుగు, ఎడమవైపు నాలుగు(స్థూల సూక్ష్మ) కవాటము
. ఎడమవైపు కవాటములు దెబ్బతిన్నప్పుడు డాక్టరు ఆప
చేసి సరిచేయగలడు. కాని కుడివైపు కవాటములు బల
కి దెబ్బతింటూ ఉన్నప్పుడు ఏ డాక్టరు స్వస్థత చేకూర్చలేడు
ఁ అనురాగ చక్రముపై ధ్యానము, యోగము మాత్రం
కాపాడుతుంది అకాల మృత్యువు నుండి మానవుని రక్షి
ఈ చక్రముపై చేసే ధ్యానము యోగము, ద్వేషాన్ని
మ అసూయను నివారించి జీవులయెడల ప్రేమను
ందించుతుంది.

6-16 అనాహత చక్రము : హృదయమునకు సంబం
అన్ని జబ్బులకు, రక్త శుదికి, రక్తలేమికి, వణకు, B, P కి,
ములకు, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుటకు ఇక్కడ ధ్యానము
ము చెయ్యాలి.

7-13 విశుద్ధి చక్రము : ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధిం
న్ని వ్యాధులకు, ఎలర్జీ, ఆస్త్మా T. B., చర్మ వ్యాధులు,
రొప్పి, ఊబశరీరము, విపరీతంగా ఊహించుకోవటం,
ప్పులు, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం నివారించాలంటే ఇక్కడ
ము, ధ్యానము చెయ్యాలి.

8-12 ఆజ్ఞా చక్రం : సెంట్రల్ నెర్వస్ సిస్టమ్,
ప్పి, టెన్షన్. చిరాకులు, కాన్సరు, డిప్రషన్స్, అసూయ,

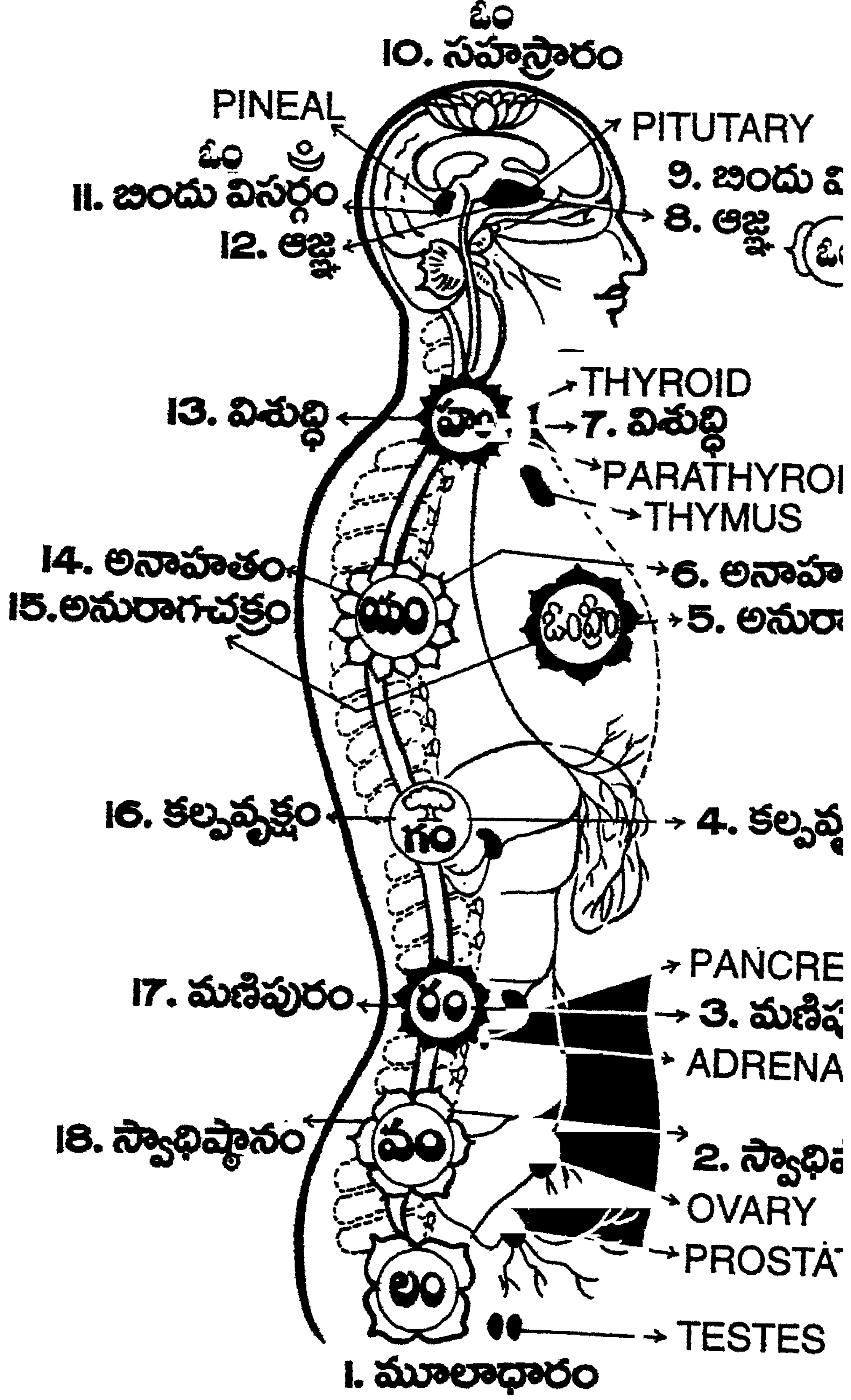
ష్టార్స్, నిదానించటానికి ఇక్కడ ధ్యానమూ, యోగమూ
ల్యాలి. జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుంది.

9-11 బిందువు : ఇక్కడ యోగమూ, ధ్యానమూ చేయ
వలన నీ మానసిక పరిణామం వృద్ధి చెందుతుంది. నీ కామ
ర్ధ్యం పెరుగుతుంది. సంతానం కూడా కలుగుతుంది.

10 సహస్రారం : పూర్తి నరముల వ్యవస్థను సరి
టం కొరకు ఇక్కడ యోగాన్ని, ధ్యానాన్ని, చెయ్యాలి.
డ చేయటం వలన మిగతా నంబర్లు అన్నీ 20 రెట్లు శక్తి
మవుతాయి. శుక్లంలో ఉత్పాదన శక్తి పెరుగుతుంది.

కుండలినీయోగ సాధనవలన మెదడు శక్తి వంతమగుటయే
మెదడుయొక్క శక్తినిపూర్తిగా వినియోగించుకో గలుగుతారు.
మానవ పరిణామమునకూ (Evolution) సహాయ పడుతుంది.

పైన చెప్పిన ఆయావ్యాధులుగలవారు ఆయా సంబంధిత
కేంద్రాలపైన మరి ఐదుపర్యాయములు అదనంగా ధ్యానమూ,
గమూ నిత్యము చేయవలసి ఉంటుంది. వ్యాధులన్నియు
ముగా తగ్గుముఖం పడతాయి. అచిరకాలంలోనే సంపూర్ణా
ర్యం సిద్ధిస్తుంది. ఈ యోగాన్నినిత్యం అభ్యసించే వాళ్ళు
ియ విజయులౌతారు.



కుండలినీ బ్రహ్మవిద్య - 2

విశ్వ యోగ ధ్యానం

ప్రణవో ధనుః శరోహ్యాత్మా బ్రహ్మతల్లక్ష్య ముచ్యతే।
ప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్తన్మయో భవేత్॥
ృస్మిన్ ద్యౌః పృధివీ చాంతరిక్ష మోతం మనః

ఃః ప్రాణైశ్చ సర్వైః తమేవైకం జానథ।
ాత్మనమన్యా వాచో విముంచథామృతస్యైష సేతుః॥

ఇవ రథనాభౌ సంహతా యత్ర నాడ్యః
ఏషో అంతశ్చరతే బహుధాజాయమానః।

ఓం ఇత్యేవం ధ్యాయథ।

త్మనం స్వస్తినః పారాయతమసః పరాస్తాత్

సర్వజ్ఞః సర్వవిద్య స్యైష మహిమాభూవి।
ు బ్రహ్మపురే హ్యేషవ్యోమ్న్యాత్మా ప్రతిష్ఠితః॥
ామయః ప్రాణ శరీర ప్రతిష్ఠితో నేతాన్నే
దయం సంవిధాయ
ు జ్ఞానేన పరిపశ్యంతి ధీరా ఆనంద రూప
ాృతం యద్విభాతి

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

(ముండూకోపనిషత్ 2-2-4, 5,6,7.)

"ఓం" అనే ప్రణవమే ధనుస్సు. మ..లోపల ఉన్న ఆత్మయే
ం. పరబ్రహ్మమే లక్ష్యం. ఏమరపాటు లేని ప్రరధ్యానం
ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో చంచలప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకుని ఆ
్యాన్ని బేధించాలి. బాణం లక్ష్యాన్ని బేధించి దానితో ఒకటై
ినట్లే నీవు బ్రహ్మంతో ఏకమైపోవాలి.

"భూమ్యాకాశాలు, వాటిమధ్య ఉన్న అంతరాళము, మనస్సు
ిములు దేనియందు పడుగులు, పేకలుగా అల్లుకొని ఉన్నవో
ఆత్మ!" అని తెలుసుకో! తదితరములైన వ్యర్ధ ప్రసంగాలు
ిపెట్టు. అంటే సహజనిష్కామ కర్మయోగాన్ని చేస్తూఉండు. ఈ
ార సాగరాన్ని దాటి అమరత్వ తీరాన్ని చేర్చేవారధి ఇదియే!
చక్రములోని ఆకు లన్నీ ఇరుసునుచేరి ఉన్నట్లు, శరీరంలోని
ిలన్నీ (సిరలన్నీ) చేరి ఉండే హృదయకోశంలో "ఓం" అని
ారాధనతో (సహజ నిష్కామ కర్మ యోగంతో) ధ్యానించు,
నాంధకారాన్ని దాటి పోవడంలో ఆ ఆరాధన నీకు సహక
ంది. నీకు శుభం కలుగుగాక!

ఆత్మకు అన్నీ తెలుసు. సమగ్రంగా తెలుసు. ఈ భూమి
ి కనబడేదంతా ఆ ఆత్మ వైభవమే! హృదయాకాశంలోని
తిర్మయమైన బ్రహ్మపురియే దాని నివాసం. ఇది మనో రూప
ునది. ప్రాణ శరీరాలకు అధినేత అవుతుంది. హృదయంలో
పడి, అది శరీర మంతటా నివసిస్తుంది. పరిపూర్ణమైన విజ్ఞా
చేత ప్రాజ్ఞులు ఆనందమయమైన ఆ అమరత్వ స్థితిని సాక్షా
ారం చేసుకుంటారు.

ఆధి భౌతిక, ఆధిదైవిక, ఆధ్యాత్మిక తాపములు (తాపత్రయ
ులు) శాంతించుగాక.

పూర్వకాలంలో ఈ సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని చివర
గా చేసికొని, కాలానికి అవలిగట్టును చేరుకొనే వాళ్ళు.
ీవులుగా ఉండేవాళ్ళు. "నీలోకి నీ అవలోకనం" అనే ఈ
ం, "నీలోకి నీ పయనం" అనే "విశ్వయోగ" గ్రంథమునకు
ప భాగంగా వచ్చింది. మొత్తము గ్రంథము 11 భాగాలుగా
ంది. ఈ భాగాలలో యోగశాస్త్రాన్ని సాధకుడు ఎట్లా అభ్య
సాధనచేస్తూ, పరమాత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందటం వర్ణించ
రుగుతుంది. రచయిత యోగసాధనలో తాను పొందిన
వాలనూ, అనుభూతులనూ, గ్రంథస్థంచేసి ఆ భాగాలను మీ
ంచటం జరుగుతున్నది. రహస్యాతి రహస్యాలైన యోగ
ాలను వీటి మూలంగా గ్రహించి సాధకులు ఆత్మలాభాన్ని
గలరు.

విశ్వయోగ సాధన చేసిన మహాయోగి "రోమ హర్షణుని
ంతము మీ ముందుంచుతాను.

హర్షణుడు !

త్రిలోకాధిపతియైన వానిని "ఇంద్రుడు" అని అంటారు.
ం ఇంద్రునకు తన శక్తిపై అపరిమితమైన గర్వం కలిగింది.
జున ఇంద్రుడు సభ చేసి యున్న సమయంలో, జ్ఞానవృద్ధు
ఒక మహర్షి ఆ సభలోకి వచ్చాడు. ఆయనకేశములు తెల్లగా,
గా ఉన్నాయి. వక్షస్థలంపై ఒక రోమ చక్రం ఉన్నది.
ో కృష్ణాజినం, చేతిలో దండ కమండలాలు ఉన్నాయి.
డు ఆయన్ను జూచి "మహాత్మా! మీ రెవ్వరు? ఎక్కడి

వస్తున్నారు? ఎక్కడికి వెడుతున్నారు? మీ నివాస స్థలం
మీ వక్షస్థలంపై "రోమచక్రం" కలిగి వుండటానికి
మేమిటి ?" అని ప్రశ్నించాడు. అందులకు ఆ మహర్షి
నా! నా వక్షస్థలంపై రోమచక్రం ఉన్నదువల్ల నన్ను
హర్షణు"డని అంటారు. నా ఆయువు అల్పం కావున
నివాస స్థలాన్ని నేను ఏర్పరుచుకోలేదు. నా వక్షస్థలంపై
రోమములు నా ఆయుర్దాయాని సంకేతాలు ఒక ఇంద్రుని
పూర్తయితే నావక్షస్థలంపై ఉన్నఒక వెంట్రుక రాలిపోతుంది.
విశ్వయోగిని. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని సర్వకాల
వస్థల యందు ఆచరిస్తూ ఉంటాను. అందువలన నా ఆయు
ము పెరుగుతూ ఉన్నదే కాని తరుగుటలేదు అయినా కూడా
గాన్ని చేయటానికి సమయం సరిపోవుట లేదు ఈ విశ్వ
ఒక ధర్మశాల. ఇక్కడకు జీవులు వస్తూపోతూ ఉంటారు.
కే నేను శాశ్వత నివాసాన్ని ఏర్పరచుకోలేదు. అన్నింటి
ఆత్మానురక్తి శ్రేష్ఠమైనది. ఆత్మావలోకనము ఎల్లప్పుడూ
న్ని ప్రసాదిస్తుంటుంది, అది సామాన్యులకు దుర్లభము.
మోక్షాని కంటే మిన్న అయినది. ఐశ్వర్యము, భోగభాగ్యాలు
కు ఈ విశ్వము, అన్నీ నశించి పోయేవే! నశించనిది ఆత్మ
మే! ఈఆత్మయేశాశ్వతము దీనినే మనంచూడాలి, అనుభవం
చ్చుకోవాలి. అందుకు సహజనిష్కామ కర్మయోగమే (విశ్వ
మే) శరణ్యము'. అని సమాధానం చెప్పాడు.

ఇంద్రుడు తన వైభవాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని, ఆయుర్దాయాన్ని
అహంకారిగా ఉండటంచేత యోగి చెప్పినమాటలు అతని

తెరిపించినవి. అతని గర్వమంతా నశించిపోయింది. తన
త్వమేమిటో ఆయనకు అర్థమైంది. జ్ఞానోదయమైంది. తన
ధ్యేయమేదో అర్థం జేసుకొన్నాడు. వెంటనే ఆ మహర్షి
లపైబడి శరణువేడాడు. ఆ మహర్షి నుండి సహజ నిష్కామ
యోగాన్ని (విశ్వ యోగాన్ని) ఉపదేశం పొంది, ధన్యుడై

యోగధ్యానము :

యోగులు తమ శరీరములోనే ఆ అద్వితీయమగు సర్వశక్తి
మైన పరమాత్మయందు మనస్సును లగ్నం చేయటానికి
్యసము చేయటానికి) ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. "ఈ శరీ
లో పరమాత్మ ఎక్కడ ఉన్నాడు? ఏ విధముగా మనస్సును
గం చేసుకుని, ధ్యానం ద్వారా ఆయన్ను చేరుకోవాలి?" ఈ
ులకు సమాధానాన్ని మనపురాణకాలంలోని యోగులు వివ
యున్నారు పరమాత్మతత్త్వము మస్తిష్కములో బ్రహ్మ
రమున ఉన్నది. అది సర్వవ్యాపకమైనా కూడా బ్రహ్మ
రములో దానిస్వరూపప్రకాశము విశేషముగాఉన్నది. ప్రణవమే
వాచకము. ప్రాణాయామము ద్వారా సాధనచేసి, ధ్యానం
గా చంచల ప్రాణాన్ని ఏకాగ్రం చేసుకోవాలని ఇంతకుపూర్వం
చెప్పుకొన్నాం. బ్రహ్మమంత్రమైన ప్రణవ నాదంతో, మేరు
ము లోపల ధ్యానము ద్వారా మనస్సును ఒక నాడీ కేంద్రము
మరియొక నాడీకేంద్రములోనికి తీసుకుని పోవాలి. ఆ
స్సును భ్రూ మధ్యంలో నిలపాలి. భ్రూమధ్యంలో గల
డవ నేత్రాన్ని తెరవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అలాచేస్తే

్ర చైతన్య (పరమాత్మ) ప్రకాశాన్ని నీవు చూడగల్గుతావు. రంలో ప్రతి అణువు ఆ దివ్య ప్రకాశములో నీకు గోచ ది. కుండలినీ శక్తిని నిద్ర మేల్కొల్పి ఒక్కొక్క చక్రాన్ని నం చేసుకుంటూ, ఆ శక్తి సహాయంతో హృదయ కమలంలో మహా ప్రాణాన్ని (ఆత్మను)కలుపుకొని, భ్రూమధ్యంలో కేంద్రీ గాలి. అప్పుడు నీ ప్రమేయం లేకుండానే కుండలినీ శక్తి యంతో నీ మనస్సు ఊర్ధ్వముఖంగా పైకి లేచి, సహస్రారంలో పరబ్రహ్మ పదంలోని విశ్వాత్మను (పరమాత్మను) చేరుకుని కబ్రహ్మానందములో లీనమౌతుంది. ఇదియే అమృతపదము! క చేరుకున్న తర్వాత జీవుడు మరల జనన మరణ చక్ర పడడు.

ఈ బ్రహ్మానంద స్థితిని పొందటానికి 21 సంవత్సరములు సాధన చేయాలని పూర్వ సాధకులు నిర్ణయించి యున్నారని చెప్పుకోవటం జరిగింది. ప్రాణానికీ, శరీరానికీ అనేక ముడులను మన మనస్సు వేస్తుంది. ముఖ్యంగా బ్రహ్మగ్రంథి రంథి, రుద్ర గ్రంథి ఈమూడుముడులను మనము యోగసాధన ఛేదించుకోవాలి దానికి సహజ నిష్కామ కర్మ ము —అష్టాంగ యోగము అభ్యసించడం అత్యంత ఆవశ్య మనస్సును ప్రాకృతికములైన ఇరువది నాలుగు తత్త్వముల సాధన ద్వారా నిగ్రహింప వచ్చును. ఈ యోగము వలన సిద్ధులు కలుగుతవి. వానిని ఏ మాత్రము కాంక్షింపకుండా రమాత్మనే మన ధ్యేయముగా ఉంచుకొని, సాధనలో సాగి లి.

మస్తిష్కము, మేరు దండము, హృదయము అనువాటినే
ుడు ఆశ్రయించాలి. ఇదియే యోగ మార్గము. ఈ మార్గము
ా ఎట్లా మన మనస్సును పయనింపచేయాలి ? మొదలగు
పశ్నలకు సమాధానము ఇస్తున్నాము. రచయిత తనసంవత్సర
ు సాధనలో ధ్యానము ద్వారా కనుగొనిన మార్గము స్వానుభ
పూర్వకముగా వివరించటం జరుగుతున్నది.

మేరుదండము (వెన్నుపూస బోలుగా(తొర్రగా) ఉంటుంది.
ష్కము ఏ ఉపాదానముతో నిర్మింపబడినదో, వెన్నుపూసలో
అ తొర్రగూడా ఆ ఉపాదానముతోనే నిర్మింపబడింది. దాని
ములో మూలాధార చక్రము క్రిందనున్న ప్రదేశము నుండి
ి బయలుదేరి మస్తిష్కము వరకు వ్యాపించి ఉన్నది.
డీని "సుషుమ్నా" అని అంటారు. వెన్నుపూస తొర్రలో
ాని తర్వాత ఒకటిగా ఆరు పద్మములు (నాడీకేంద్రములు)
పబడి యున్నవి. ఈ ఆరింటిపై సహస్రార దళపద్మము
ది. దాని మధ్యలో బ్రహ్మరంధ్ర మున్నది ఇదియే సాధకు
గమ్యము! గుహ్యప్రదేశమున నాలుగు దళములు గల పద్మ
ది, అది ఎర్రగా ప్రకాశిస్తూ 'లం' అను బీజాక్షరం కలిగి
ది. దీనినే "మూలాధారము" అని అంటారు. లింగ
ునకు సరిగా, తిన్నగా, వెన్నుపూసలో, త్రికోణాకారము కలి
ూపయందు "స్వాధిష్ఠాన"మను పద్మమున్నది ఇది నారింజ
రంగుతో ప్రకాశిస్తూ "వం"అను బీజాక్షరము కలిగియున్నది.
మూలమునకు సరిగా, తిన్నగా, వెన్నుపూసలో 10దళములు
మణిపుర"మను పద్మము ఉన్నది. పసుపుపచ్చగా ప్రకా
"రం" అను బీజాక్షరం కలిగి ఉన్నది. మణిపుర చక్రా

ఎన అనాహతానికిక్రింద వెన్నుపూసలోకల్పవృక్షచక్రమున్నది.
క్షరము "గం", ధవళపూర్ణ చంద్రునిలో ఆకుపచ్చని వృక్ష
న్నది. హృదయ్ మునకు దగ్గరగా రెండు స్తనములకు సరిగా
్యలో, వెన్నుపూసలో 12 దళములుగల "అనాహత" పద్మ
న్నది ఇది ఆకుపచ్చ రంగుతో ప్రకాశిస్తూ 'యం' అను బీజా
మును ధరించి యున్నది. దీనికి ఎడమ వైపుగా హృదయ
ంంలో ఎనిమిది దళములు గల పద్మమున్నది. ఇదియే
యయ చక్రము! విశ్వప్రేమ చక్రము! అనురాగ పద్మము! ఇది
గా ప్రకాశిస్తూ 'ఓం' "హ్రీం" అను రెండు బీజాక్షరములు కల్గి
్నది. ఇదియే మహా ప్రాణము (ఆత్మ) ఉండే ప్రదేశము. కంఠ
కు సరిగా, తిన్నగా, వెన్నుపూసలో పదునారు దళములు గల
ద్ధ" మనుపద్మమున్నది ఇది నీలము రంగుతో ప్రకాశిస్తూ
ం"అను బీజాక్షరము కలిగి ఉన్నది. రెండు కను బొమ్మలకు
గా, నడుమ, తల మధ్యలో, వెన్నుపూస ప్రారంభమయ్యేచోట,
ప దళములు గల "ఆజ్ఞా" యను పద్మమున్నది. ఇది ముదురు
ాయ రంగుతో, ప్రకాశిస్తూ "హం" "క్షం" "ఓం" అను బీజా
ములు కలిగి యున్నది. "హం" అంటే — జీవాత్మ. "క్షం"
టేఆత్మ — "ఓం" అంటేపరమాత్మ. దీనికి వెనుకవైపు, పిలక
ఎకునే ప్రదేశము లోపల బిందువిసర్గము ఉన్నది. ఇది పూర్ణ
ద్రునివలె తెల్లగా ప్రకాశిస్తూ 'ఓం' అను బీజాక్షరము ధరించి
న్నది. వీటి వివరములు "నీలోకి నీ పయనం"లో విపులంగా
ంచటం జరిగినది. వీటిలో మూలాధారం మొదలు ఆజ్ఞవరకుగల
ాలు వెన్నుపూసలో నిర్మాణమైఉన్నవి. వీటినే "షట్చక్రములు"

ంటారు. వీటిపైన సహస్రారము ఉంటుంది లేత వంకాయ
ో ప్రకాశిస్తూ ఓం' అను బీజాక్షరమును ధరించి ఉంటుంది.
మ్నానాడీ ఈపద్మములన్నింటిని ఛేదించుకుంటూ బ్రహ్మరం
వరకు ఉంటుంది. "సుషుమ్నా" అనుదారముతో ఈపద్మము
ు గుచ్చబడి యున్నట్లు ఉన్నవి ఇవియే మనము చెప్పు
సప్తస్వర్గములు. వీనినే "సప్తవ్యాహృతి స్థానములు" అని
రు బిందువిసర్గము మాత్రము అధ్యాప్రకృతి ఈశ్వరి
ు. హృదయ కమలము ఆత్మయొక్క స్థానము కల్ప
ు చంచల పాణమునకు స్థానము. సుషుమ్నానాడీ లోపల
ాయు సంచారము లేక ఒకఖాళీ గొట్టమువలె ఉంటుంది.
మ్నాలో స్వాధిష్ఠానము నుండి పైవరకు వ్యాపించి ఉన్న
'యను ఒకనాడీ ఉన్నది, వజ్రనాడీలో మణిపురము నుండి
" అను నాడీ ఉన్నది. ఈ మూడు నాడుల నడుమ ఆకాశ
ుగు సాధారణ ఛిద్రమును "బ్రహ్మనాడీ" అని అంటారు.
స్య కోటి భాగైక భాగం' అనగా "ఈ బ్రహ్మనాడీ అతి
ము, అతీంద్రియము" అని యోగులు చెప్పుచున్నారు.
క కొనలోని కోటి భాగంలో మధ్యస్థలం ఎంత ఉంటుందో
పరిమాణంలో బ్రహ్మనాడీ ఉంటుందన్నమాట! 'ఇడా'
ళ" అను రెండునాడులు క్రమముగా మూలాధారమునందున్న
మ్నా ముఖమునకు కుడిఎడమలనుండి లేచి, ప్రతి పద్మమును
ుచూ, పరస్పరము సుషుమ్నతో ఖండించుకొని కలిసి
ూ, అజ్ఞావరకు లేచి ఉన్నవి. విశుద్ధముపైన మెడ, మరియు
యొక్కఖాళీప్రదేశమువకు సరిగాఉన్నసంధి స్థలమును "మస్త
ి" అంటారు. మస్తకమును వీపు వైపు వంచి యుండుట

ఏ ప్రదేశము పల్లముగా ఉంటుందో ఆ స్థలమును "మస్తక
కి" అంటారు. అనగా అది ముచ్చలి గుంట క్రింద ప్రదేశము.
పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు ఎన్ని ప్రదేశములలో పరస్పరము
ంచుకొని, కలసి యున్నవో, విశుద్ధిచక్రముపైనగల ఈ మస్తక
యందు కూడా ఖండించుకొని కలసి యున్నవి ఇక్కడ
సుషుమ్నానాడీ కపాలము లోనికి ప్రవేశించినది. ఇడా
ళ క్రమముగా కుడిఎడమలుగా పోవుచూ, కనుబొమ్మల నడుమ
గా సుషుమ్నతో కలిసికొని, అక్కడ నుండి ఎడమ ముక్కు
ఇడానాడీ, కుడిముక్కు లోనికి పింగళానాడీ ప్రవేశించినవి.

మస్తక గ్రంథి నుండి సుషుమ్నా నాడీ గమనము కొంచెము
గా ఉంటుంది. మస్తక గ్రంథి నుండి సుషుమ్నా, రెండు
గా విభక్తమై ఉన్నది. వానినుండి ఒక శాఖ మస్తకము
గల మస్తిష్కమునకు క్రిందుగా, కొంచెము వంకరయై,
బొమ్మల దగ్గర కొంచెము ఊర్ధ్వ ముఖమై, "అజ్ఞ"లోని కర్ణి
ఛేదించి, ఇడా పింగళలతో కలుస్తుంది. తరువాత బయటకు
ఊర్ధ్వ ముఖముగా తిన్నగా లేచి, కపాలము మధ్య స్థాన
లోపలవైపు ఒక అతి సూక్ష్మమగు ఛిద్రమును దాటి,
ంఛి, కొంచెము వక్రగతితో ఊర్ధ్వముగా ప్రయాణం చేసి,
హారము ఛేదించి, బ్రహ్మరంధ్రమును ప్రవేశిస్తుంది. రెండవ
మస్తక గ్రంథి నుండి బయలుదేరి కపాలమునకు క్రింద శిఖ
వరకు బిందు విసర్గము వరకు) తిన్నగా లేచి, అక్కడ

బ్రహ్మ రంధ్రములోనికి ప్రవేశిస్తుంది. సుషుమ్నకు సంబం
ఏ బ్రహ్మరంధ్రస్థితమైన ఈ శాఖ ముఖము మూసి యున్నది.
రి శాఖ యొక్క ముఖము తెరువబడి యున్నది. రెండు
ఛిద్రములకు పరస్పర సంయోగము లేదు. యోగి
మును అవలంబించుట వలన, ప్రాణ త్యాగ సమయమున
మ్న యొక్క బ్రహ్మ రంధ్రస్థమగు ముఖము తెరువబడి, రెండు
ఛిద్రములు కలసి ఒకటి అవుతాయి. దీనినే "బ్రహ్మరంధ్ర
" మంటారు. యోగులు తమ ఇచ్ఛచే బ్రహ్మరంధ్ర భేద
ద్వారా శరీరాన్ని వదలి వెళతారు.

ఇడా. పింగళ, సుషుమ్నా ఎన్ని స్థానములలో పరస్పరము
ంచుకొని, కలిసి యున్నవో—అవి పైన, క్రింద రెండువైపులా
ఏ మూడు చొప్పున వెన్నుపూసలో కేంద్రము లైనవి. కాని
క గ్రంధిలో సుషుమ్న రెండు శాఖలుగా విభక్తమగుట వలన
డ నాలుగు కేంద్రములైనవి. మస్తక గ్రంథిలోని ఈనాలుగు
ములు కలసి యున్న ప్రదేశమున మనస్సు నిలిపి, అక్కడ
సరిగా భ్రూమధ్యమున మనస్సు నిలపాలి ప్రాణమును
మ్నకు, ఆ క్రింది శాఖనుండి భ్రూ మధ్యం లోనికి ప్రవహింప
లి. "మనస్సు నిలపటం" అంటే చంచలప్రాణాన్ని
ం చేసుకోవటం. మహాప్రాణాన్ని భ్రూమధ్యం లోనికి తీసు
రావటం. అప్పుడే నీ మూడవ నేత్రం తెరుచుకుంటుంది.

శరీర క్షేత్రము : గుణక్రియా విభాగముల ననుసరించి
శరీరము మూడు అంశములుగా విభజింపబడినది. పది

యములతో కూడిన శరీరము ఒక అంశము. దీనిలో రజో
ు, తమోగుణము ప్రధానములు, దీని పేరే "కర్మక్షేత్రము".
"కురుక్షేత్రము"గా గీతలో వర్ణించారు. మూలాధారము
అజ్ఞా చక్రము వరకుగల ఆరుచక్రములు రెండవ అంశము
ఉన్నవి. ఇక్కడ సత్వగుణము, రజోగుణము ప్రధానములు.
ారు "ధర్మ కురుక్షేత్రము". అజ్ఞాచక్రమునకుపైన నుండి
ారము వరకు గల దశాంగుళ ప్రదేశమే తృతీయాంశము.
సత్వతమస్సులు ప్రధానము. దీనిపేరే "ధర్మ క్షేత్రము"
్మ క్షేత్రము నిష్క్రియయైన భూమి. రెండవ క్షేత్ర మనగా
కురుక్షేత్రము" అను షట్చక్రములే సాధనా సమర క్షేత్ర
ఈ క్షేత్రములను గూర్చియే గీతలో, మొదటి శ్లోకములో
క్షేత్రే కురుక్షేత్రే' అని చెప్పబడినది.

సాధనాసమరక్షేత్రమైన ఆరుచక్రములందు ప్రాణాయామము
ప్రాణప్రవాహము సూక్ష్మముగను, స్థిరముగను, చేసినట్లైతే,
అజ్ఞాచక్రము నధిష్ఠించి శాంతముగ, నిష్క్రియ పదమగు
గతిలో ఏకాగ్రముగా, ఏ క్రమము ననుసరించిపైకి లేచునో
పనిషత్తులలో చెప్పబడినవి.

ందిర్రియేభ్యః పరాహ్యర్థా అర్థేభ్యశ్చ పరం మనః।
నసస్తు పరాబుద్ధిః బుద్ధే రాత్మా మహాన్ పరః॥
హతః పరమ వ్యక్త మవ్యక్తా త్పురుషః పరః।
రుషాన్న పరం కించిత్ సాకాష్ఠా సా పరాగతిః॥

ంతః ప్రాణాయామము ద్వారా ఇంద్రియములు నిగ్రహింప
తే "సూక్ష్మ తన్మాత్ర" అనగా [అంతర్విషయక వికాసము]
ంది. అప్పటి నుండియే మనో-బుద్ధి-అహంకార-చిత్తముల
ములు మెల్లమెల్లగా లయమును పొందుతవి. ప్రతి అవర
సూ సర్వ వ్యాపియు, అద్వితీయమునగు ఆసర్వ శక్తి కాళ
లన వివిధములుగా అనిర్వచనీయ మగు ప్రాణ ప్రవాహ
ాసము కలుగుతుంది.

ంక్షిప్తముగా మొదట మనము సిద్ధాసనములో, మెత్తటి
పై, ఉత్తర ముఖంగా కూర్చోవాలి. అంతఃప్రాణాయమం
డాలి. మూలాధారం నుండి ప్రాణ శక్తిని ఆజ్ఞాచక్రం
ఆజ్ఞాచక్రం నుండి మూలాధారం వరకూ లోపలే మన
ఆడిస్తూ ఉండాలి. ఒక్కొక్క చక్రములో ఆగుతూ,
తూ ఉండాలి. మరలా క్రిందకు దిగుతూ ఉండాలి. ఇట్లా
స్తూ ఉండగా కేవల కుంభకం సిద్ధించి, మనస్సు ధ్యాన
ంవుతుంది. అప్పుడు మూలాధారంలో ఉన్న, కుండలినీ
రి జాగృతమై ఊర్ధ్వ ముఖంగా పైకి లేస్తుంది. మన
అనగా చంచల ప్రాణమును కుండలినీ శక్తితో కలిపి,
ంలో నిలపాలి. భ్రూమధ్యంలో మన మూడవ కన్ను
ని సర్వము, విదిత మౌతుంది. అప్పుడు హృదయ కమ
న్న మహాప్రాణమును (నిశ్చలప్రాణమును) ఆకర్షిస్తూ భ్రూ
కి తీసుకుని రావాలి. అక్కడ చంచల ప్రాణము,
హాప్రాణము, కుండలినీ శక్తి ఏకం అవుతాయి. ఇది
నికి కొంచమే అయినప్పటికి సాధకునకు 21 సంవత్స
ధన పడుతుంది.

ఇట్లా మనస్సును స్థిరభావముతో ఏకాగ్ర మొనరించుకొని,
ు ద్వారా దృష్టిని ఉంచుట వలన, భ్రూమధ్యంలో అఖండ
ాకారం దర్శన మిస్తుంది. దాని మధ్యలో అనంతకోటి
ప్రకాశంతో ప్రకాశిస్తూ కూటస్థ చైతన్యము మనకు వ్యక్త
ంది. ఈ కూటము మాంసపు కన్నులకు అవ్యక్తము.
ం జ్ఞాన నేత్రమునకే (మూడోకంటికీ) వ్యక్తం. చిత్తావరణ
గములో పురుషుడు అనగా జీవుని నివాస స్థలమైన భ్రూ
లో ఈకూటము ఉన్నది. ఈ కూటమును మనము
స) చేరుకొనట్లైతే, ప్రకృతి ఆవరణము తొలగి పోతుంది.
టమే కోటి సూర్య ప్రతీకాశముగా, చంద్రకోటి సుశీతలంగా
స్త చిత్ జ్యోతిగా వికాసం చెందుతుంది. అదియే సవితృ
ంం!

లోపలి వైపున అఖండ మండలాకారమైన చల్లని పూర్ణ
మండలము కనబడుతుంది. అది మహత్తత్వము. చిత్తా
ు తర్వాత ఉన్న ఆకాశము. దీనినే "చిదాకాశము" అని
రు. దీనినే అవ్యక్తమనికూడా అంటారు. "అవ్యక్త"మంటే
ార మని అర్థంకాదు. ఇది ప్రకాశ పరిపూర్ణమైనది. దీన్ని
ుట మాటల తరము కాదు. ఇదియే పరమాత్మని ఆత్మ
". దీని నుండియే సృష్టి వికారము ప్రారంభమైనది. దీని
యే మూల ప్రకృతి "ఈశ్వరి, ఉద్భవించినది. దీన్ని పేర్లు
ఖ్యాకములు. కాని ఏ పేరుతోను దీని స్వరూపము వ్యక్తము
. అందువలన దీనిని "అవ్యక్త" మన్నారు. "ఈ అవ్య
" వరకు ఉన్నదంతా "అసత్తు"అని గ్రహించాలి. ఈఅసత్తు

న ఉన్న పురుషుడు సత్తు. జీవుని పరాగతి. ఉత్తమ
ైన పరమాత్మ అవ్యక్తమునకుపైన ఉన్నాడు. ఇతడు
ా, అక్షరునకూ కూడా అతీతుడు. 'కూటస్థ చైతన్యము'ను
డంటారు. పరాప్రకృతినీ, అపరా ప్రకృతినీ, "క్షర"
కు గీతలో, 15వ అధ్యాయములో వర్ణించిన ఉత్తమ
డితడే అనగా విశ్వములో అనాదిగా మూడు విషయములు
).

1. ఉత్తమ పురుషుడు అనగా పరమాత్మ. ఈయన నివాస
ు సహస్రారములోగల బ్రహ్మ రంధ్రము, (అమృత పదము)
'త్రిపాదశ్యామృతం దివి, అని వేదంలో కీర్తించారు.

2. కూటస్థ చైత్యమును "ఈశ్వరుడు", "అక్షరుడు" అని
ంరు ఇదే జీవాత్మ యొక్క నివాసము. హృదయములో
శ్చలప్రాణమే చంచలమై మనస్సుగా మారుతుంది.

3. అపరాప్రకృతినే "క్షరము" అంటారు. పరాప్రకృతీ
త త్త్వము. ఈ విశ్వమంతా అపరా ప్రకృతి నుండి ఉద్భ
ంది. లయ యోగము వలన, అంతః ప్రాణయామం వలన,
ము వలన అపరాప్రకృతి లయమొంది, పరాప్రకృతిగా మారి,
షనియందు లయింపగా, పురుషుడు కూడా లయమై పోగా,
అసత్ కలసి ఒక టవుతుంది అప్పుడే! "సదసత్ తత్వదం
" అవుతుంది. అనగా విశ్వమంతటా నిండియున్న నీ సహ
 కమలంలో విరాజమానమై యున్న పరమాత్మ అవుతుంది.
ా "ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ" శేషిస్తుంది. కూటస్థము
సి, మన ప్రమేయం లేకుండా - పైకి లేచి, ధ్యానం ద్వారా పర

త్ర పదాన్ని చేరుకుంటాము. మన ప్రయత్నమంతా కూట
వరకే పరిమితం అవుతుంది. ఇందులకే 21 సంవత్సరాలు
యోగ సాధన సాధకునకు అత్యంత ఆవశ్యకము.

ఇంతవరకు మనము మన లోనికి ప్రయాణాన్ని వర్ణించు
ము. మన ప్రయాణం స్థూలతత్వాన్నుండి సూక్ష్మ తత్త్వ
స్వార్థము నుండి నిస్స్వార్థానికీ, అహంకారముతో ఉన్న నీ
అహంకార రహితమగు నీ వరకూ, వర్ణించుకున్నాము.
ం త్రికరణ శుద్ధిగా ఈ గ్రంథములోని విషయములను క్రమ
అభ్యాసం చేసినట్లైతే నీ "అంతర్ ప్రస్థానము" (నీ లోకి నీ
ం) సుసాధ్యం అవుతుంది. మొదట కుండలినీ భువనేశ్వరి
యొక్క అనుగ్రహమును పొందటానికి తీవ్రంగా సాధన
ాలి. ఆశక్తి నీలోనే నిద్రాణంగా ఉన్నది. ఈ మహాగ్నిని
ం చేసుకున్నట్లయితే ఈ జనన మరణ చక్రం నుండి నీవు
పడి శాశ్వితుడైన పరమాత్మను చేరుకుంటావు. ఇదియే
ృతి మార్గము. అగ్ని మార్గము అనగా జ్ఞానాగ్ని మార్గము.
జ్ఞాన మార్గము, సత్యమార్గము. విశ్వ ప్రేమ మార్గము. ఈ
లో పయనిస్తే నీవు నీ జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటావు.

ఈ గ్రంథంలో చెప్పినదానికి ఆధారము పరమ యోగుల
, మరియు కొంత ఈ రచయిత సాధనలో గమనించినది.
కు ఇంతవరకు బయటనే వెదుకుతున్నాడు, బయట ఉన్న
ం కంటే పెద్దదియైన విశ్వము మనలోనే ఉన్నది. మన
ప్రయాణానికి మనం ఇకనైనా సన్నద్ధులం కావాలి. దానికి
మూల్యము మనము అర్పించాలి.

1. ప్రతి నిత్యము సాధన చెయ్యటం. అనగా శారీరక ప్రాణాయామం, ధ్యానము చెయ్యటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ు మన నిద్రనూ, ఆలోచననూ భోజనమునూ వదులుకుం ? అట్లాగే మన నిత్య సాధనను నియమిత సమయంలో ిత ప్రదేశంలో చెయ్యడం మానుకోరాదు.

2. మనం మనలోని మనతో మాట్లాడుకోవడం అలవాటు ోవాలి. నీకు నీ కంటే ఆత్మీయుడు మరియొకడు లేడు. డూ, సన్నిహితుడూ మరియొకడు లేడు. నీతో నీవు మాట్లాడు ా ఉన్నట్లైతే, నీకు ధ్యానం కుదురుతుంది. నీ ఆసనం ా ఉండాలి వెన్నుపూస నిట్ట నిలువుగా ఉండాలి. నీ యాయ సాధనకూ మనస్సుకూ ధ్యానములో ఎలాంటి అంత ం నీ శరీరం కలిగించ కుండా ఉండాలి.

3. నీవు ప్రాణాయామాన్ని క్రమంగా, శాంతంగా, నిశ్చలంగా ఉండాలి. క్రమంగా శరీరాన్ని, నీ మనస్సును శాంతపరచు ఉండాలి. నిత్యము ధ్యానాన్ని చెయ్యాలి. ధ్యానసమయాన్ని ంకుంటూ పోవాలి.

4. నీవు నీ సంకల్ప శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. 'నేను శమ చేయగలను, ప్రాణాయామం చేయగలను, ధ్యానంచేయ ని సంకల్పించుకోవాలి. "సంకల్పశక్తి" అనగా మానసిక దీనిని క్రమక్రమంగా సంపాదించుకోవాలి. సత్యవ్రత ఇది సిద్ధిస్తుంది. ఈ విషయంలో రామతీర్థయోగీంద్రుల ంలో జరిగిన సంఘటన మీ ముందుంచుతాను. రామతీర్థ హిమాలయా పర్వతాలలో ప్రయాణం చేయవలసి వచ్చింది. క్టోబర్ నెల చలి విపరీతంగా ఉన్నది. మంచు కురుస్తు

స్వామి యొక్క శిష్యులు కూడా స్వామి వెంట బయలు
ు. మీరు ఎంత ధనము తీసుకొస్తున్నారని స్వామి శిష్యులను
ంచారు. శిష్యులు మొత్తం 12 గురు ఉన్నారు. వారివద్ద
క్షల రూపాయలున్నవి. చలికి తట్టుకోవటానికి ఏన్నో
రగ్గులు కూడా ఉన్నాయి. ఈ విషయాలను శిష్యులు
ుతో నెప్పారు. ఇంతధనాన్ని హిమాలయాలలో మీరేమి
ంటా?"రని స్వామి తిరిగి ప్రశ్నించాడు. "నాతో రావటానికి
ల గుంపు (సరంజామాతో కూడుకున్న వ్యక్తులు) అవసరం
మీ దగ్గర ఉన్న వస్తువులనూ ధనాన్నీ అవతల పార
ండి" అని స్వామి అన్నారు. వెంటనే 9 మంది శిష్యులు
ణం మానుకున్నారు. కేవలం ముగ్గురు మాత్రమే స్వామిని
ించారు.

హృషీకేశము దాటిన తరువాత హిమపాతము క్రమముగా
పకావటం మొదలైంది చలికి శిష్యులు తట్టుకోలేకపోయారు.
ా! "ఈ మంచుకొండలపై ప్రయాణం చెయ్యాలంటే కష్టంగా
. చలిని భరించలేక పోతున్నారు"అని వాళ్ళు వణికిపోతూ
ుకి విన్నవించారు స్వామి రామతీర్థ వెంటనే "మంచు పడ
ఆగి పోవాలి. సూర్యుడు ప్రకాశించాలి," అని ప్రకృతిని
ంచాడు. నాతో ఈ శిష్యులు ప్రయాణం చేస్తునంతవరకు
ు పడరాదు. అని ఆ స్వామి సంకల్పించారు వెంటనే ఆ
యోగి సంకల్ప శక్తికి మంచు పడటం ఆగిపోయింది.
ర్యుడు ప్రకాశించ నారంభించాడు శిష్యులు నిర్భయంగా
మితో ప్రయాణించ సాగారు. యోగి సంకల్పశక్తి ప్రకృతిని
ంచే విధంగా ఉండాలి. సత్యవ్రతంతో మన సంకల్పాన్ని
తుల్యం చేసుకోవాలి.

5. ధ్యానంలో సంకల్పాలు వస్తూ ఉంటవి. ఆలోచనలు ఉంటవి. వానిని రానివ్వాలి, పోనివ్వాలి. ఆ ఆలోచనల మనం పోరాదు. కేవలం సాక్షిగా వాటిని మనం గమనిస్తూ లి.

6. నీలోని ఆలోచనలనుండి విడి వడటానికి నీవ్వుప్రయత్నిం తామసిక, రాజసిక, సాత్విక ఆలోచనలను సహితము వది ం కోవాలి. కేవలం సాక్షిగా ఉండాలి.

7. ధ్యానములో జ్ఞానేనేత్రం తెరుచుకొనడానికి పూర్ణప్రయ చెయ్యాలి. భ్రూమధ్యంలో దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. తెరచికొనికాని, కళ్ళుమూసుకొనికాని, ఈఅభ్యాసం చెయ్య ం.

8. జ్ఞానేనేత్రసహాయంతో నీశరీరంలోపల ఉన్నఆంధకా ప్రటాపంచలు చేసుకుని దివ్యప్రకాశంలో, ధ్యానమార్గంలో నీ శ్యాన్ని నీవు చేరుకోవాలి. ఈఎనిమిది విషయాలను అభ్యాసం గా సంసిద్ధం జేసుకోవాలి. ధ్యానములో పాదములనుండి రంభించి మూలాధారము వరకూ, ఏడుఅథోలోకములను,అతల, ల, సుతల, రసాతల, మహాతల, తలాతల, పాతాళలోక ను దాటుకుంటూరావాలి. మూలాధారం నుండి ఏడుఊర్ధ్వ కాలను (భూలోక, భువర్లోక, సువర్లోక, మహర్లోక, జనలోక, లోక, సత్యలోకాలను అధిగమించుకుంటూ ఆజ్ఞా చక్రాన్నిచేరు వాలి. అప్పుడు. మీ అంతర్నేత్రం తెరుచుకుంటుంది దాని ంగులు హృదయ కమలంలో జీవుని ఆకర్షించుకోవాలి.

ు ప్రాణాన్ని(మనస్సును)నిశ్చలప్రాణాన్ని(ఆత్మను),కుండలినీ
ప్రకృతిని)భ్రూమధ్యంలోచేర్చాలి. ఇక్కడనుండి మనప్రయా
మన ప్రమేయం లేకుండానే జరుగుతుంది మనమస్తిష్కములో
త్రికోణక్షేత్రములు ఉన్నవని చెప్పుకొన్నాము.

న బ్రహ్మరంధ్రముయొక్క ప్రవేశద్వారము ఉన్నది. ఇక్కడ
త్మశక్తి యగుమూలప్రకృతి ఈశ్వరి"బిందువిసర్గరూపము"లో
రంధ్రమును ఆవరించియున్న సహస్రదళపద్మమునకు కర్ణికగా
ు. ఆమూలప్రకృతి సహజముగా"త్రిగుణ"యగుచూ, చేతనా
ప్రాణమయిగుణమయి అగుచున్నది ఈశక్తి యేస్పందించి,
శక్తియై ఆత్మనువిసర్గరూపమున మార్చిసకలమునకు ఉపాదాన
ముగా మారుచున్నది. సత్వగుణము, రజోగుణము, తమో
ుఅను మూడునామములతోను, రూపములతోను ప్రస్ఫుటమై,
ు మార్గములుగా విభజింప బడుతున్నది అప్పుడు దానిలో
చేతనాప్రవాహము, ప్రాణప్రవాహము, త్రిగుణ ప్రవాహము
ించటం అరంభమవుతుంది. ఈ మూడుప్రవాహములు మన
ప్రాణాన్నిచలింపజేసి, మనస్సుగామార్చి, జగత్తులో ప్రవృత్తి
ము నందు ప్రవేశింప జేస్తవి. చంచలమగు సృష్టి, స్థితి, లయ
సంబంధిచినజ్వాలామయము, మోహమయము, అసమాప్తమ
ం అయినటువంటి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. జీవుని జనన మరణ
ులో పడవేస్తూంది. మనము నివృత్తి మార్గము అవలంబించి,
క శ్రమ, అంతః ప్రాణాయామ ధ్యానమును బాగుగాసాధనచేసి

చలత్వమును స్థిరత్వముగా మార్పుచేసుకోనవచ్చును. దీని
చి నట్లైతే సమాప్తములేని నిర్వాణశాంతి,బ్రహ్మానందామృత
ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇందులకు షట్చక్రసాధన
వాలి. జీవాత్మ రూపమగు తనసూక్ష్మాతిసూక్ష్మ స్వరూపము
జ్ఞానముతో ఎరుకతో మూలా,జ్యేష్ట, రౌద్రి ,మున్నగు వాని
వాని క్రియాకలాపమూ, మరియు స్వరూపమును గూర్చిన
నూ పొందాలి. మన మస్తిష్కములో ఈజ్ఞానము లేకుండా
కు సాగటంఅసాధ్యం దీనితర్వాత మనప్రమేయం లేకుండా
త్మవై పుసాగిపోగలం. మొదటదే హరహస్యమును,దేహాత్మ
ంగుగా తెలుసుకోవాలి. జీవాత్మయొక్కసూక్ష్మాతిసూక్ష్మ తత్వ
తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు మనప్రయాణము నిరాటంకముగా
సాగిపోతుంది. ఇదియే నీలోకిపయనం. నీలోకినీవు ప్రవేశిం,
ర్వాత, నీలోకి నీ అవలోకనం సాగాలి అప్పుడే పరమాత్మ
క్షరము లభించి, విగళిత వేద్యాంతరమైన బ్రహ్మానందం
ంది.

ఓం అసతోమా సద్గమయ
తమసోమాజ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ.

ర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు ఓం సర్వేషాం శాంతిర్భవతు
ర్వేషాం పూర్ణంభవతు ఓం లోకాసమస్తా సుఖినోభవంతు
వోసమస్తాసుఖినో భవంతు ఓం సమస్తచరాచర శ్రేయోభవంతు

అజ్ఞానాన్ని హరించేది, భవదుఃఖాన్ని దూరం చేసేది, సన్నింటినీ నివారించేది, అశాంతిని హరించేది, సుఖాన్ని ప్రసాదించేది, శ్రేయోదాయకమైనది, పరమ పావనమైనది, ప్రదమైనది, మోక్షప్రదమైనది, జ్ఞానప్రదమైనది, వేదసార బ్రహ్మవిద్యయైనది, యోగశాస్త్రమైనది, శ్రీ అనఘాదేవి సమైనది, సహజ నిష్కామకర్మ యోగమైనది, విశ్వయోగ శ్రీమట్టుపల్లి వేంకట మహాలక్ష్మి, జగన్నాథ తనూభవుడగు ల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తచే ప్రోక్తమైనది అగు "నీలోకి నీ కనం" అను విశ్వయోగ గ్రంథము సర్వము సంపూర్ణము.



శుద్ధపత్రిక

	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
	చివరిలైను	నిషయం	విషయం
	10	వర్ణలన్నీ	వర్ణనలన్నీ
	7	మనలాటి	మనలాంటి
	15	ఎటా	ఎట్లా
	5	మారపోయాడు	మారిపోయాడు
	6	నీలోనికి	నీలోకినీ
	20	ఆలోచద	ఆలోచన
	8	సత్వాంగత్వం	సత్వాంగత్యం
	9	నిర్మోహత్యం	నిర్మోహత్వం
	20	ఉదరమ	ఉదరము
	16	బకినీ	భక్తినీ
	14	తం[illegible]కి	తండ్రికి
	5	ఈజగత్తంతము	ఈజగత్తంతయు
	17	జానశక్తియే	జ్ఞానశక్తియే
	చివరిలైను	ఆధ్యా	అద్యా
	5	క్రేయాశక్తి,	క్రియాశక్తి
	18	కర్మేంధ్రియ	కర్మేంద్రియ
2	14	అధ్యాపక్పతి	అద్యాప్రకృతి
	19	పరమపురుఘ	పరమపురుష
3	20	ప్రవాహక్రియ	ప్రవాహకక్రియ
4	13	చకముపేరు బ్రహ్మ చక్రము	చక్రముపేరుబ్రహ్మ చక్రము

చివరిలైను	బంధువిసర్గము	బిందువిసర్గము
3	సుషమ్మా	సుషమ్నా
10	చుటి	చుట్టి
21	మసైకములో	మస్తకములో
14	లివ్తముగా	లిప్తముగా
5	జుగుప్స	జుగుప్స
5	తత్త్వశక్తులు	తత్త్వశక్తుల
10	యుక్తిజ్ఞమగు	యుక్తజ్ఞమగు
	వంజ్ఞాన	విజ్ఞాన
,,	రూపవిజాన అచక్రము అనుపదములేదు	
రిలైను	క్రీయాశీలములై	క్రియాశీలములై
11	పదునాల్గు	పదునారు.
9	ఈ నివాసముండేప్రదేశమే	నివాస ముండే ఈ ప్రదేశమే
20	నిస్వార	నిస్వార్ధ
5	1	11
9	ప్రతిషించి	ప్రతిష్ఠించి
23	నైతి	నేత్రి
16	అవసువు	ఆ వస్తువు
10	సేద్ధాంతిక	సైద్ధాంతిక
12	పూర్ద	పూర్ణ
4	గోప	గొప్ప
7	ఈవసు	ఈ వస్తు
21	చెంచల	చంచల
23	జీవచ్రైతన్య	జీవచైతన్య

	14	తెలిలియ	తెలియ
	5	ఉస్ణోగ్రత	ఉష్ణోగ్రత
	చివరిలైను	అభివృది	అభివృద్ధి
	8	చేనేటువంటి	చేసేటటువంటి
	8	ఎక్కువైన	ఎక్కువైన
	13	వీలువను	విలువను
	21	పీటిని	వీటిని
	2	పి ్ల	పిల్ల
	21	పిద్ధాసనం	సిద్ధాసనం
	13	విశాంతికి	విశ్రాంతికి
	16	యోనికి కూచోవాలి	యోగానికి కూచోవాలి.
	19	శబ్దములలైన	శబ్దములైన
	21	యజ్ఞావకల్క్య	యాజ్ఞావల్క్య
2	19	చేసవి	చేస్తవి.
5	2	కలిరిం	కలిగించ
8	1	అంతర్ నేత్రమును సహితము భ్రమింప చేస్తున్నాయి — అనునదిలేదు.	
2	20	711 వందల	7 వందల 11
6	చివరిలైను	నిద్దెశించాడు	నిర్దేశించాడు.
8	9	నిహ్కామ	నిష్కామ
1	చివరిలైను	అక్యంత	అత్యంతా
4	13	సూర్యభేదస	సూర్యభేదవ

36	16	అజ్ఞాచక్రిము	అజ్ఞాచక్రము.
38	17	నిష్కామ	నిష్కామ
,,	18	విశయోగము	విశ్వయోగము
40	8	అర్ధిస్త్రాసు	అర్ధిస్త్రాను
43	8	ఇతరులసు	ఇతరులను
53	5	శ్రేషమయినది.	శ్రేష్ఠమయినది
62	15	అ ప్వడు	అప్పుడు
62	23	యొక్కవేవి	యొక్కవివే
69	14	ఛిదము	ఛిద్రము
76	చివరిలైను	నీ నిశ	నీ
87	28	ఒర్చు	ఓర్చు
90	19	అంతర్ముఖడవు	అంతర్ముఖుడవు
95	13	నేతము	నేత్రము
,,	21	బెప్పిన	చెప్పిన
06	17	అభ్వసించే	అభ్యసించే
08	1	మలోపల	మనలోపల
,,	2	మరపాటు	ఏమరపాటు
16	1	ఎ ప్రదేశము	ఏప్రదేశము

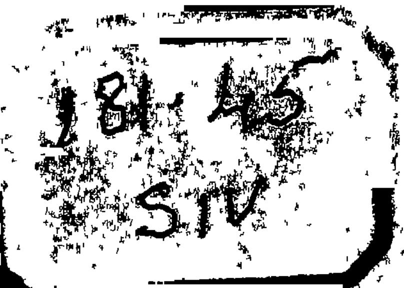
2. విశ్వయోగము. 2 – నీలోకి నీ అవలోక

UNIVERSAL YOGA – INTROSPECTION (LOOK INTO THYSE

శ్వయోగధ్యానంలో – "శ్రీ విశ్వంజీ











నీలోకి నీ అవలోకనం